

Toiminta pelissä

Spiral – lautapeli toiminnallisuuden kuvaajana

Tuulia Puumalainen

Opinnäytetyö

Elokuu 2017

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Toimintaterapeutti (AMK)

Tekijä(t) Puumalainen, Tuulia	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Elokuu 2017
	Sivumäärä 54	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Toiminta pelissä – Spiral-lautapeli toiminnallisuuden kuvaajana		
Tutkinto-ohjelma Toimintaterapeutti (AMK)		
Työn ohjaaja(t) Tanja Hilli-Harju, Tiina Lautamo, Kristiina Juntunen		
Toimeksiantaja(t) Kuntoutussäätiö		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Jyväskylän ammattikorkeakoulu ja Kuntoutussäätiö aloittivat Kuntoutuksen kiihdyttämö-malli-yhteistyön syksyllä 2016. Tarkoituksena oli luoda ja esitellä uusia innovatiivisia kun-toutusratkaisuja. Opinnäytetyö esittelee yhden niistä. Spiral- lautapelin on alun perin luo-nut kuntoutuksenohjaaja Kirsi Niittymäki. Se on ICF-pohjainen, käytännön työkalu, joka auttaa asiakasta kuntoutuksen tavoitteenasettelussa. Peliä on jatkokehitetty ”Tulevaisuus pelissä” -hankkeessa (Kela 2014-2016), jota Kuntoutussäätiö koordinoi. Aiemmin kehitetyt peliversiot ovat suunnattu mielenterveyskuntoutujille ja autismikirjon nuorille. Opinnäy-tetyön tarkoituksena oli kehittää näiden rinnalle toimintakeskeinen, yleinen Spiral-lautape-liversio. Se perustui kanadalaiseen toiminnallisuuden ja sitoutumisen, CMOP-E -malliin. ”Toiminnalla” tarkoitetaan arkielämän tarkoituksenmukaisia ja merkityksellisiä toimintoja. Toiminnan merkityksen määrittelee ihminen itse. Tämä vahvistaa Spiral-lautapelin asiakas-lähtöistä näkökulmaa. Toimintakeskeisessä Spiral-lautapelissä asiakas arvioi toiminnalli-suuttaan itsestä huolehtimisen, tuottavuuden ja vapaa-ajan toimintakokonaisuuksien kautta. Toimintakeskeinen peliversio liittyy kuntoutuksen osaksi asiakkaan arkea.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistutkimuksena, joka sisälsi teorialähtöisen tutkimus-osion ja toimintakeskeisten pelimateriaalien käytännön kehittämistyön sekä toimintakes-keisten pelikysymysten testaamisen kahdella kognitiivisella haastattelulla. Tulosten perus-teella toimintakeskeiset pelikysymykset ja niiden taustalla olevat toiminnot olivat selkeitä. Asiakas voi peilata kysymyksiä yksilölliseen elämäntilanteeseensa. Toimintakeskeinen peli-versio näyttäisi vahvistavan asiakkaan ääntä kuntoutuksen tavoitteenasettelussa. Pelin toi-mivuutta on kuitenkin testattava asiakkailla tuloksen varmistamiseksi.</p>		
Avainsanat (asiasanat) kuntoutus, Spiral-lautapeli, Kuntoutuksen kiihdyttämömalli, toimintakeskeinen, CMOP-E -malli, kehittämistutkimus, kognitiivinen haastattelu		
Muut tiedot		

Author(s) Puumalainen, Tuulia	Type of publication	Date August 2017
	Bachelor's thesis	Language of publication: Finnish
	Number of pages 54	Permission for web publication: x
Title of publication Occupation at play – The Spiral-board game as a descriptor of occupation		
Degree programme Occupational Therapy		
Supervisor(s) Hilli-Harju, Tanja; Lautamo, Tiina; Juntunen, Kristiina		
Assigned by The Rehabilitation Foundation		
<p>Description</p> <p>Jamk University of Applied Sciences and the Rehabilitation Foundation started a Living Lab-type of co-operation in the autumn of 2016. The aim was to create and introduce new innovative rehabilitation solutions. The thesis introduces one of them. The Spiral board game was first created by Kirsi Niittymäki, a rehabilitation counsellor. It is an ICF - based practical tool that facilitates clients to set their rehabilitation goals. The board game was further developed in the "Future at Play" project (Kela 2014–2016) coordinated by the Rehabilitation Foundation. The first two Spiral board game versions were directed at clients with mental health problems and neuropsychiatric disorders. The aim of the thesis was to develop an occupation-based, general Spiral board game version. It was based on the Canadian Model of Occupational Performance and Engagement, CMOP-E. "Occupation" refers to a client's meaningful and purposeful everyday life tasks. The client defines the meaning of the occupation. This emphasizes the client-centeredness of the Spiral board game. In the occupation-based Spiral game, clients evaluate their occupational performance through occupational patterns of self-care, productivity and leisure. The occupation-based game version makes rehabilitation a part of the client's everyday life.</p> <p>The thesis was carried out as design research. It included a theory-driven research part and the practical development of the occupation-based Spiral board game materials. The occupation-based questions were tested in two cognitive interviews. According to the results, the occupation-based questions and their background occupations were clear. Clients can reflect their unique life situations through occupation-based questions. The occupation-based Spiral game seems to strengthen the client's voice in the rehabilitation goalsetting, but the game version needs to be test-played by clients to ensure the result.</p>		
<p>Keywords (subjects)</p> <p>rehabilitation, Spiral board game, Living Lab, occupation -based, CMOP-E model, design research, cognitive interview</p>		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Tutkimusasetelma	4
2.1	Tutkimusongelman määrittely	6
2.2	Tutkimusongelman syiden analysointi	7
2.3	Pelillisuus ja Spiral	7
2.4	Tutkimusongelman ratkaisu ja menetelmä.....	10
3	Aiempi tieto Spiral-lautapelistä.....	12
4	Toimintakeskeinen näkökulma	14
4.1	Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli	14
4.2	CMOP-E – mallin taustaolettamukset	15
4.2.1	Ihminen.....	16
4.2.2	Toiminta.....	17
4.2.3	Ympäristö.....	18
4.3	Toimintakeskeisten kysymysten kehittäminen	19
4.4	Toiminnot kysymysten taustalla.....	20
5	Spiral-kysymysten testaus	22
5.1	Kognitiivinen haastattelu	23
5.2	Haastateltavien valinta.....	24
5.3	Haastattelun toteutus	25
5.4	Tutkimushaastattelu.....	26
5.5	Haastatteluaineiston analysointi.....	26
6	Tulokset	27
6.1	Kysymysten toiminnot ja yksilölliset tulkinnat	27
6.2	Asiakasryhmät ja muut huomiot	30
7	Pohdinta.....	31
7.1	Tulosten arviointi.....	31
7.2	Opinnäytetyön luotettavuus	33
7.3	Opinnäytetyön anti.....	33
	Lähteet.....	35

Liitteet.....38

Liite 1 Kognitiivisen haastattelun muistiinpanopohja	40
Liite 2 Informantti A, kognitiivisen haastattelun koontitaulukko.....	43
Liite 3 Informantti B kognitiivisen haastattelun koontitaulukko.....	47
Liite 4 Toimintakeskeiset kysymykset.....	48
Liite 5 Toimintakeskeinen vastauslomake.....	48

Kuviot

Kuvio 1 Tutkimus + kehittäminen = kehittämistutkimus	5
Kuvio 2 Spiral pelilauta	9
Kuvio 3 Spiral asteikko.....	9
Kuvio 4 Opinnäytetyöprosessi.....	12
Kuvio 5 CMOP-E -malli.....	15
Kuvio 6 Kysely-vastaamisprosessin kognitiivinen malli.....	22

Taulukot

Taulukko 1 Toiminnan tasojen määrittely	18
Taulukko 2 MT- ja toimintakeskeiset kysymysaiheet	21

1 Johdanto

Pelillisten menetelmien käyttö kuntoutuksessa on viime vuosina yleistynyt. Pelillisyydellä tarkoitetaan peleihin kuuluvien elementtien käyttöä alueilla, joihin ne eivät ole perinteisesti liittyneet (Hamari 2015, 7). Pelien ja digitaalisten sovellusten avulla kuntoutuksessa käytettävien menetelmien valikoima monipuolistuu. Yksilöllisiä palveluita voidaan tuottaa kustannustehokkaasti. Tutkimustietoa pelien hyödyistä tarvitaan kuitenkin lisää. (Horne-Moyer, Moyer, Messer & Messer 2014, 2; Raitio & Hopia 2014.) Yksi esimerkki pelillisyyden hyödyntämisestä kuntoutuksessa, on Spiral-lautapeli, jolla kannustetaan asiakasta arvioimaan omaa toimintakykyään ja sen haasteita kuntoutuksen tavoitteenasettelua varten (Spiral 2017).

ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health) – pohjainen Spiral-peli on syntynyt kuntoutuksenohjaaja Kirsi Niittymäen YAMK-opinnäytetyönä vuonna 2013 (Niittymäki 2013; Poutiainen, Stenberg, Saarinen & Niittymäki 2016, 4). Kuntoutussäätiö on yhteistyössä Lempäälän kunnan psykiatrian yksikön sekä Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiön kanssa jatkanut pelin kehittämistä Kelan rahoittamassa ”Tulevaisuus pelissä” -tutkimus- ja kehittämishankkeessa vuosina 2014-2016. Tuolloin pelistä on kehitetty erilliset versiot mielenterveyskuntoutujille (MT) ja autismlinkirjon nuorille asiakkaille (AS). (Poutiainen ym. 2016.)

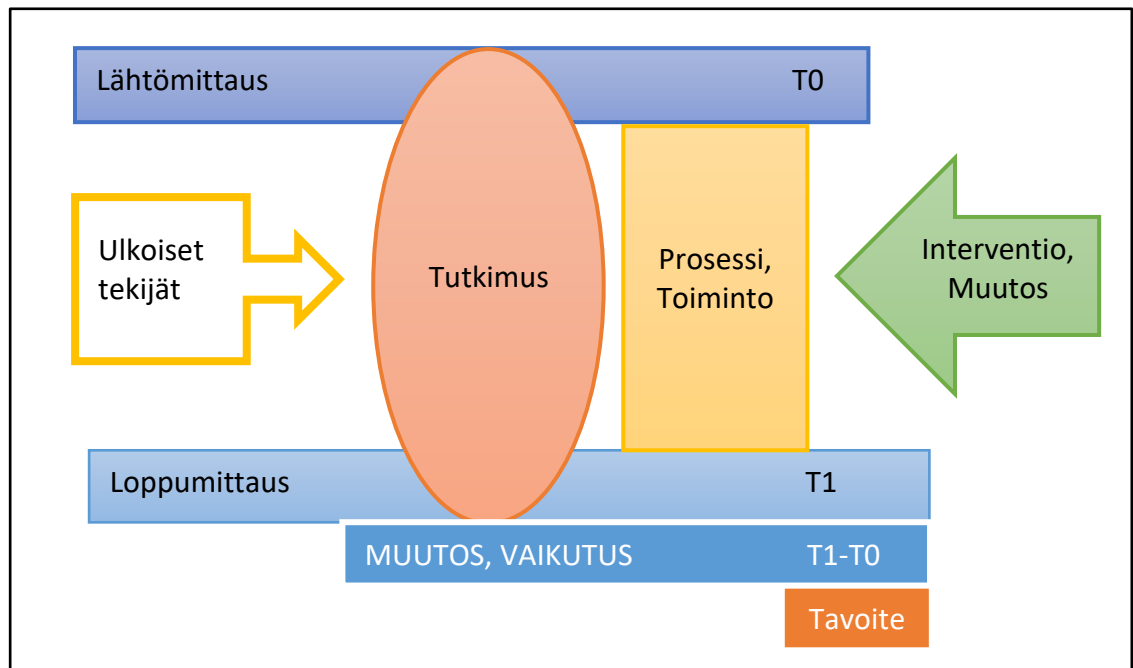
Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää edellä mainittujen asiakasryhmäkohdainten pelien rinnalle yleinen, toimintakeskeinen peliversio. Opinnäytetyön aihe liittyi Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Kuntoutussäätiön syksyllä 2016 aloittamaan Kuntoutuksen kiihdyttämömalli – yhteistyöhön (Kuitunen 2016). Kuntoutussäätiön toiveena oli Spiral-lautapelin testaaminen uusissa toimintaympäristöissä, eri asiakasryhmien kanssa ja eri puolilla Suomea.

Tässä opinnäytetyössä mielenterveyskuntoutujille suunnatun Spiral-lautapelin kysymyksiä ja vastauslomaketta kehitettiin asiakkaan *toiminnallisuutta* (occupational performance) kuvaaviksi. Toiminnallisuuden määrittely perustui kanadalaiseen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malliin (Canadian Model of Occupational Performance

and Engagement, CMOP-E), jonka mukaan toiminnallisuus syntyy ympäristön, ihmisen ja toiminnan jatkuvassa, dynaamisessa vuorovaikutuksessa (Townsend, Stanton, Law, Polatajko, Baptiste, Thompson- Franson, Kramer, Swedlove, Brintnell & Campanile 1997, 47; Townsend & Polatajko 2007, 23). Toimintakeskeisessä (*occupation-based*) Spiral-lautapelissä asiakas voi arvioida haasteitaan ja voimavarojaan suhteessa näihin kaikkiin; ihmiseen itseensä, hänen kykyyn toimia tai ympäristöön, jos se on asiakkaan tyydyttävän ja mielekkään toiminnan kannalta esteellinen. Asiakkaan kokemus toiminnan merkityksestä ei ole ulkoapäin havaittavissa, eikä diagnostisin kriteerein kuvattavissa. Sen sanoittamiseen ja samalla kuulluksi tulemiseen Spiral-lautapeli tarjoaa keinon. Asiakkaan aidosti merkityksellisiksi kokemat kuntoutustavoitteet sitouttavat niiden suuntaiseen toimintaan (Fisher, 2009, 25; Alanko, Karhula, Piirainen, Kröger & Nikander 2017, 6-7). Toimintakeskeinen Spiral-lautapeli liittää kuntoutuksen asiakkaan arkeen.

2 Tutkimusasetelma

Opinnäytetyössä käytettiin kehittämistutkimusta Kanasen (2012; 2015) esittämällä tavalla (Kananen 2012; Kananen 2015). Kehittämistutkimus yhdistää *kehittämistyön* ja *tutkimuksen kaksi prosessia* (Kananen 2012, 22, 45) (ks. kuvio 1).



Kuvio 1. Tutkimus + kehittämistyö = kehittämistutkimus (Kananen 2012, 22, muokattu; Kananen 2012, 45, muokattu)

Kehittämistutkimus ei ole yksi vakiintunut tutkimusmenetelmä, vaan monimenetelmäinen tutkimusstrategia, joka etenee vaiheittain (Kananen 2012, 19, 53; Kananen 2015, 39-42). Kehittämistutkimuksen vaiheet vaihtelevat esittäjästä riippuen, mutta Kanasen (2012, 53) mukaan ne ovat:

1. Ongelman määrittely
 2. Ongelman tutkiminen
 3. Ongelman syiden ja seurausten analysoiminen
 4. Ratkaisun esittäminen (interventio)
 5. Ratkaisun testaaminen
 6. Ratkaisun muokkaaminen testauksen pohjalta
 7. Uuden ratkaisun testaaminen
 8. Johtopäätökset
- (Kananen 2012, 53)

2.1 Tutkimusongelman määrittely

Kehittämistutkimus ei pitäydy ongelman toteamisessa, vaan pyrkii esittelemään siihen myös ratkaisuehdotuksen (Kananen 2012, 19). Kehittämistarve nousee usein työelämästä. Kehittämisen kohteena oleva ilmiö voi olla tuote, prosessi tai muu asiointi. (Kananen 2012, 20-22.) Tässä opinnäytetyössä kehitettävä ilmiö oli mielenterveyskuntoutujille suunnattu Spiral-lautapeli, jonka kysymykset ja vastauslomake muokattiin toimintakeskeisemmiksi. Pelilautaa ei voida muokata ja tämän vuoksi myöskään pelissä läpikäytävien kysymysten lukumäärää (24), ei voitu muuttaa. Mielenterveyskuntoutujien ja autismlinkirjon nuorten peliversiotkin eroavat toisistaan vain kysymystensä ja vastauslomakkeittensa osalta (ks. Spiral 2017).

Spiral-lautapelin mielenterveyskuntoutujien peliversiota testattiin syksyllä 2016 opiskelijaryhmässä (Lähde, Puumalainen & Viitala 2016). Tällä haluttiin selvittää, voisiko Spiral-peliä käyttää ennaltaehkäisevästi opiskelijan voimavarojen kartoittamisessa (Lähde ym. 2016). Testipeli herätti keskustelua kysymysten aiheisiin ja sisältöihin liittyen. Osa Spiral -kysymyksistä vaikutti suuntaavan asiakkaan ajattelua leimallisesti tiettyyn mielenterveyden pulmaan, liittyen esimerkiksi tunnesäätelyyn (kysymys 13) tai ajattelun joustavuuteen (kysymys 17) (ks. Spiral 2017) (Puumalainen 2016). Kysymyksiin kaivattiin myös lisää voimavaralähtöisyyttä (Puumalainen 2016).

Tämän opinnäytetyön tutkimusongelma nousi edellä kuvatuista, Spiral-lautapelin testauksen esiin nostamista, kehittämistarpeista. Tutkimusongelma oli *asiakasryhmäkohtaisen Spiral-lautapelin kapea-alainen näkökulma (mielenterveysongelmat) asiakkaan toiminnallisuuteen*. Opinnäytetyön tavoite oli *laajentaa tätä näkökulmaa*, jotta asiakas voisi hyödyntää Spiral-lautapeliä oman tilanteensa kartoittamisessa kokonaisvaltaisemmin. *Tarkoituksena oli tuottaa yleinen, toimintakeskeinen peliversio* asiakasryhmäkohtaisten pelien rinnalle ja osallistua näin Spiral-lautapelin jatkokehittämistyöhön.

2.2 Tutkimusongelman syiden analysointi

”Tulevaisuus pelissä” -hankkeen päätavoitteena oli kehittää Spiral-lautapelistä terveydenhuoltoalan ammattilaisille helppokäyttöinen työkalu GAS-tavoitetyöskentelyn sujuvoittamiseksi ja hankkeen loppuraportin (2016, 4-5) mukaan tämä tavoite myös saavutettiin (Poutiainen ym. 2016, 4-5). Kelan kuntoutuksessa on kaivattu kuntoutussuunnitelmiin laaja-alaisempaa toimintakyvyn kuvausta (mts. 3). Asiakkaiden tavoitteisiin on toivottu lisää konkreettisuutta ja asiakkaan omaa näkemystä, ”omaa ääntä”. Tähän on pyritty ICF-luokituksen avulla. (Poutiainen ym. 2016.) Tutkimusongelma johtuu pitkälti Spiral -lautapelin alkuperäisestä kehittämiskontekstista asiakasryhmäkohtaisilla kuntoutuskursseilla ja niitä varten (Poutiainen ym. 2016; Stenberg, Rantaniska, Niittymäki, Saarinen & Poutiainen 2016).

Stenbergin ja muiden (2016, 22) mukaan mielenterveyskuntoutujien Spiral-lautapelin kysymysten aiheet on poimittu ICF-luokitusjärjestelmän depression ja bipolaarihäiriön ydinlistoilta (Stenberg ym. 2016, 22). Kysymykset on ICF-koodattu käyttäen ruumiin ja kehontoiminnot (b) sekä suoritukset ja osallistuminen (d) osa-alueita (ks. Spiral 2017). ICF-luokituksen eettisten ohjeiden (2013, 239-240) mukaan, luokitusta ei kuitenkaan tulisi käyttää yhteen toimintarajoitteeseen keskittyen ja näkökulman tulisi olla mahdollisimman laaja-alainen (ICF: Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus 2013, 239-240). Nyt Spiral-lautapelissä esimerkiksi ympäristö (e) on jätetty numeroitujen kysymysten ulkopuolelle ja asiakas arvioi vain eri tahoilta (terveydenhuollon ammattihenkilöt, perhe, ystävät, lääkkeet) saamaansa tukea (ks. Spiral 2017).

2.3 Pelillisyyys ja Spiral

Spiral-lautapeli on kehitetty konkretisoimaan asiakkaiden kuntoutustavoitteita ja motivoimaan heitä pohtimaan niitä (Poutiainen ym. 2016; Stenberg ym. 2016). Asiakkaan motivointi ja kuntoutukseen sitouttaminen ovatkin pelillisyyden keskeisiä käyttöaiheita (Raitio & Hopia 2014; Fitzgerald & Kirk 2013; Hung, Huang, Chen & Chu

2016). Jopa pelien ”koukuttavuus” voidaan valjastaa edistämään hyvinvointia. Motivoituminen yksitoikkoiseen kierto- tai toistoharjoitteluun vaatii sinnikkyyttä. Videopelissä liike tulee lähes huomaamatta. (Cameirão, Bermúdez i Badia, Duarte & Verschurea, 2011; Taylor, McCormick, Shawis, Impson & Griffin 2011.) Kaupallisten konsolipelien hyödyntäminen kuntoutuksessa on kustannustehokkaampaa, kuin varsinaisten hyöty- tai terveyspelien kehittäminen (Taylor, McCormick, Shawis, Impson & Griffin 2011; Horne-Moyer ym. 2014). Hyötypeleiksi (serious game) luokitellaan pelit, jotka on kehitetty muuhun, kuin viihteeksi ja terveyspelejä (games for health) ovat terveyteen ja hyvinvointiin varta vasten kehitetyt pelit (Raitio & Hopia 2014, 6). Spiral voidaan sijoittaa kumpaankin luokkaan rajan ollessa liukuva. Spiral on kehitetty GAS – tavoitetyöskentelyyn ja tavoitteet ovat kuntoutuksen ensimmäinen, tärkeä askel (Alanko ym. 2017, 8).





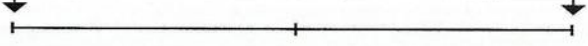
Spiral- lautapeli ohjeineen on Kuntoutussäätiön verkkosivuilta vapaasti tulostettavissa (ks. Spiral 2017). Peliä pelataan normaalin lautapelin tapaan (ks. Spiral 2017). Pelaajia voi olla 3-10 ja myös työntekijä voi osallistua peliin. Spiral-lautapelin pelilauta kuvastaa metsäretkeä (ks. kuvio 2). Pelilaudalla on 24 numeroitua ruutua, joita kutakin vastaa yksi kysymyskortti. Numeroituun peliruutuun ensiksi tuleva pelaaja lukee ruudun numeron ilmaisevan kysymyksen ja kertoo oman kokemuksensa aiheeseen liittyen. Kaikki pelaajat vastaavat kysymykseen omalla vastauslomakkeellaan. Pistemarjoja kertyy kysymyksiin vastaamisesta ja oman kokemuksen kertomisesta. (Ks. Spiral 2017.)

Spiral-pelin pelilaudalla on myös mehiläispesää ja karhun tassua kuvaavia ruutuja sekä ”T”, tauko-/tehtävä- ruutuja (ks. Spiral 2017). Karhun tassua kuvaavaan ruutuun tulija ”pelästyy” ja ”kaataa marjakorinsa” ja menettää pisteensä. Ampiaispesä – ruutu antaa pelaajalle ylimääräisen nopanheittovuoron, kun hän ”kiirehtii ampiaisia karkuun”. Tehtävä/tauco ”T”- ruudun kohdalla voidaan pitää tauko tai hyödyntää toiminnallisia menetelmiä tai tehtäviä. Kaikki numeroidut peliruudut ja niitä vastaavat kysymykset käydään läpi. Kun kaikki kysymykset on käyty läpi, maalissa voittaja on se, jolla on eniten pistemarjoja. (Ks. Spiral 2017.)



Kuvio 2. Spiral pelilauta (ks. Spiral 2017)

Kukin pelaaja täyttää Spiral-lautapelin vastauslomaketta pelin aikana sitä mukaa, kun numeroituja kysymyksiä käydään läpi. Vastauslomakkeessa pelaaja arvioi tilannetta kysymysten suhteen. Asteikkona on jana; ”Tässä asiassa minulla on runsaasti vaikeuksia” ja ”tässä asiassa minulla ei ole lainkaan vaikeuksia”- välillä (ks. kuvio 3). Lisäksi lomakkeella kysytään, toivoisiko asiakas kyseiseen asiaan muutosta vai ei. Muutostoiveista johdetaan kuntoutuksen tavoitteet. Asiakas voi käyttää Spiral-lautapelin vastauslomaketta apuna kuntoutuksen tavoitekeskustelussa ja sen avulla tilannetta voidaan seurata. (Ks. Spiral 2017.)

		Arvioi, onko sinulla vaikeuksia kysymyskortissa mainitulla alueella ja merkitse viiva sopivaan kohtaan kutakin janaa. Merkitse lisäksi, toivoisitko muutosta kyseiseen asiaan omalla kohdallasi rastittamalla sopiva kohta.	
Päivämäärä: _____			
Nimi: _____	Tässä asiassa minulla... <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div>  ... on runsaasti vaikeuksia </div> <div>  ... ei ole lainkaan vaikeuksia </div> <div>  </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>		Toivoisin tähän muutosta kyllä ei <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div>
1. Päivittäiset rutiinit			

Kuvio 3. Spiral asteikko (ks. Spiral 2017)

2.4 Tutkimusongelman ratkaisu ja menetelmä

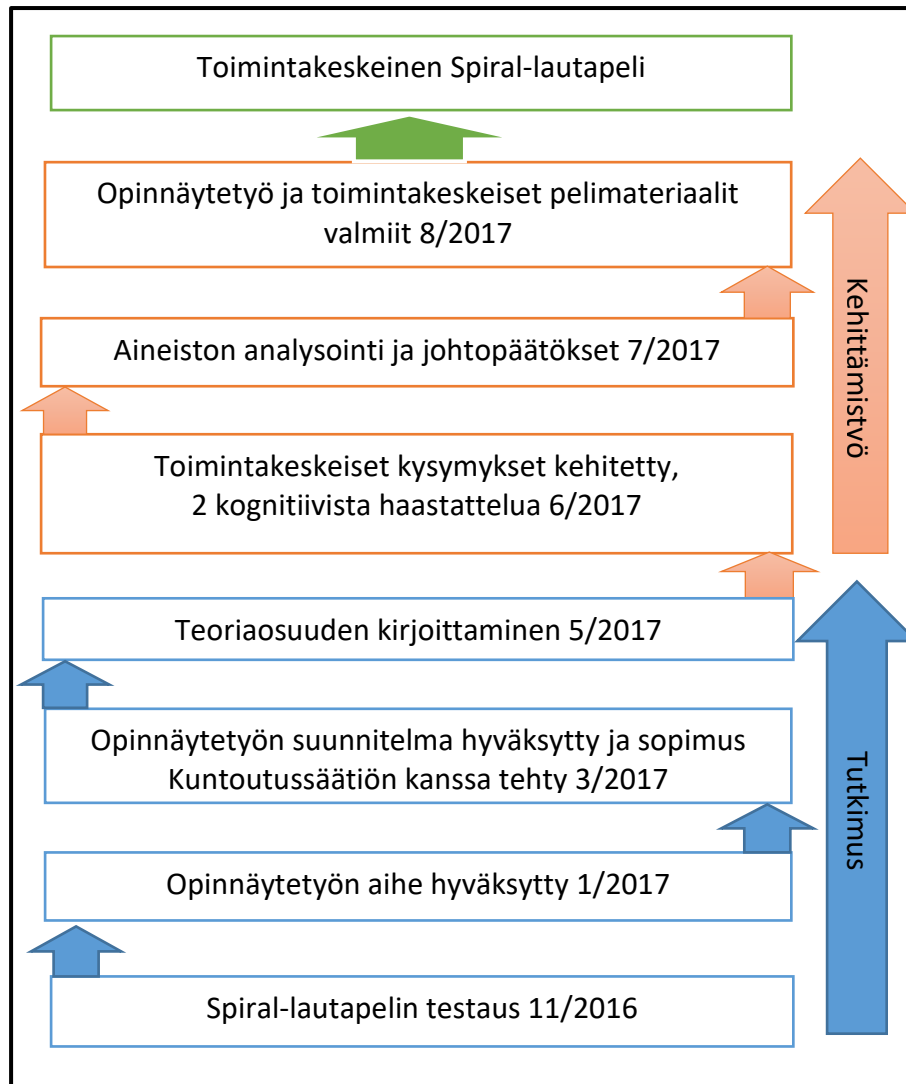
Kehittämistutkimuksessa pyritään löytämään konkreettinen ratkaisuvaihtoehto todettuun ongelmaan (Kananen 2012, 74). Tämä vaatii kehitettävään ilmiöön perehtymistä. Tutkijan on kyettävä arvioimaan, kuinka valittu interventio vaikuttaa kehitettävään ilmiöön ja siinä todettuun ongelmaan. (Kananen 2012, 74.) Tämä voi olla haastavaa, sillä yleensä jo työelämän ajalliset resurssit, asettavat rajoitteita muutoksen aikaansaamiseen (mts. 74). Haasteena voi myös olla, että valitusta ongelmanratkaisukeinosta ei ole aiempaa kokemusta (Kananen 2012, 74), kuten tämän opinnäytetyön tapauksessa.

Toimintakeskeisen peliversion kehittämisellä tahdottiin laajentaa Spiral-lautapelin näkökulmaa mielenterveyden häiriöistä, sillä asiakkaalla voi olla samanaikaisesti useita kuntoutus- ja palveluntarpeita. Toimintakeskeinen kehittämisen taustalla on ajatus siitä, että asiakas ei havainnoi omaa toimintaansa objektiivisesti (Law, Baptiste, Carswell, McColl, Polatajko & Pollock 2005, 11), kuten terveydenhuollon ammattilainen pyrkii tekemään. Tähän ajatukseen perustuu myös paljon käytetty COMP (Canadian Occupational Performance Measure) -itsearviointimenetelmä (Law ym. 2005). Toimintakeskeisen Spiral-pelin ”toiminnallisuuden” – käsite lisää Spiral-pelin ICF-termiin ”osallistuminen” tuon asiakkaan subjektiivisen kokemuksen (Townsend & Polatajko 2007, 34).

Asiakkaan arjen toiminnoista ja niihin liittyvistä käytännön haasteita, voidaan johtaa aidosti asiakasta motivoivat kuntoutustavoitteet (Forss 2016). Tämä edellyttää asiakkaan omia, myös subjektiiviseen kokemukseen perustuvia valintoja. Toimintakeskeinen peliversio ei tee valintoja tai kuntoutustarpeiden välisiä priorisointeja asiakkaan puolesta. Tämän on tarkoitus sitouttaa ja vastuuttaa asiakasta oman kuntoutuksensa suhteen.

Tutkimusstrategiaksi valittiin kehittämistutkimus, koska kyse oli Spiral-lautapelin jatkokehittämisestä, joka tapahtui toimintaterapian taustateorian ohjaamana. Opinnäytetyön menetelmävalintoihin vaikutti sen suunnittelu parityöksi. Kanasen (2012, 22, 45) esittämää kehittämistutkimusprosessia (Kananen 2012, 22, 45) jouduttiin

opinnäytetyössä rajaamaan. Yhden opiskelijan opinnäytetyöstä poisrajautuivat toimintakeskeisen peliversion pilotointi ja jatkokehittäminen, mikäli peliversiossa ilmeneisi puutteita. Sen sijaan toimintakeskeisiä kysymyksiä (24) testattiin kahdella kognitiivisella haastattelulla. Kognitiivisella haastattelulla pyrittiin saamaan toimintakeskeisten kysymysten ongelmat esiin jo kehittämisvaiheessa. Lisäksi opinnäytetyössä tehtiin toimintakeskeiset Spiral-lautapelin kysymyspohjat ja vastauslomake, joita voidaan pilotointipelissä myöhemmin hyödyntää (ks. liitteet 4 ja 5). Alla on kuvattuna tämän opinnäytetyön prosessi (ks. kuvio 4).



Kuvio 4. Opinnäytetyöprosessi

3 Aiempi tieto Spiral-lautapelistä

Kehittämistyöstä tulee kehittämistutkimusta teorialähtöisen tutkimuksen kautta (Kananen 2012, 19-21). Kananen (2012, 20-22) mukaan kehitettävä ilmiö on tunnettava, jotta sitä voidaan kehittää (Kananen 2012, 20-22). Lähtötilanteen selvittäminen tapahtuu useimmiten jonkinlaisen ”alkumittauksen”, kartoituksen tai kirjallisuuskatsauksen avulla (Kananen 2012, 20-22, 45, 53). Spiral-lautapelistä kerätyllä tutkimustiedolla syvennettiin tutkimusongelmaan liittyvää ymmärrystä, vaikka tietoa oli vielä vähän saatavilla.

Ensimmäisten Spiral-lautapeliversioiden toimivuutta ryhmäkuntoutuksessa tutkittiin osana pelien kehittämistyötä (Stenberg ym. 2016, 21-35). Tutkimusaineisto kerättiin ”Tulevaisuus pelissä” -hankkeeseen osallistuneilta työntekijöiltä ja asiakkailta (mts. 23, 26). Tutkimusjoukko käsitti yhdeksän kuntoutuskurssiryhmää, joissa asiakkaita oli yhteensä 46 Spiral-ryhmissä ja 19 verrokkiryhmissä (n= 65). Spiral-lautapelitilanteesta kerättiin palautetta heti pelin jälkeen puolistrukturoidulla ryhmähaastattelulla. (Stenberg ym. 2016, 23-26.) Työntekijöitä haastateltiin myös myöhemmin ja heidän oli mahdollista täyttää sähköinen palautekysely (mts. 24).

Spiral-lautapelin toimivuutta GAS-tavoitteiden konkretisoijana, asiakkaan hyvinvoinnin lisääjänä ja kuntoutuskurssiryhmien koherenssin edistäjänä, kartoitettiin systemaattisesti (Stenberg ym. 2016, 21, 24-25). GAS-tavoitetyöskentelyä selvitettiin erillisillä kysymyksillä, mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin kartoittamisessa käytettiin muun muassa WHOQOL BREF- elämänlaatumittaria ja ryhmäkoherenssia mitattiin SOC-G-10 – mittarilla (mts. 24-25).

Spiral-lautapelistä saatua palautetta käytettiin suoraan sen kehittämisessä, mikä vaikuttaa tulosten vertailtavuuteen (Stenberg ym. 2016, 26). Spiral -peli koettiin helpoksi ottaa käyttöön. Kuntoutustyöntekijöiden mielestä sitä voisi hyödyntää myös kuntoutuksen suunnittelussa. Pelin sovittaminen Kelan kurssirakenteeseen oli aluksi haastavaa. (Stenberg ym. 2016, 26-28.)

Tulokset perustuvat pieneen aineistoon, joten tilastollisesti merkitseviä muutoksia oli vaikeaa osoittaa ja katsauksen kirjoittajat toteavat sen rajoitukset (mts. 28-34). Spiral-lautapeli vaikuttaisi sujuvoittavan GAS-tavoitetyöskentelyä mielenterveyskuntoutujien ja autismlinkirjon nuorten kuntoutusryhmissä. Mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin joidenkin osa-alueiden kohdalla, oli viitteitä paranemisesta. Spiral-lautapelin vaikutuksesta ryhmäkoherenssiin, ei saatu näyttöä. (Stenberg ym. 2016, 28-34.)

”Tulevaisuus pelissä” - hankkeen lopulla aloitettiin pelin jalkauttaminen ja juurruttaminen koulutuksin sekä esittelemällä peliä (Poutiainen ym. 2016, 9). ”Spiral-lautapelin uudet muodot” – jatkohanke alkoi alkuvuodesta 2017 (Stenberg 2017). Nykyisistä

Spiral-peliversioista voi antaa palautetta pelin internetsivuilla (Kerro kokemuksesi Spiral-lautapelistä! 2017).

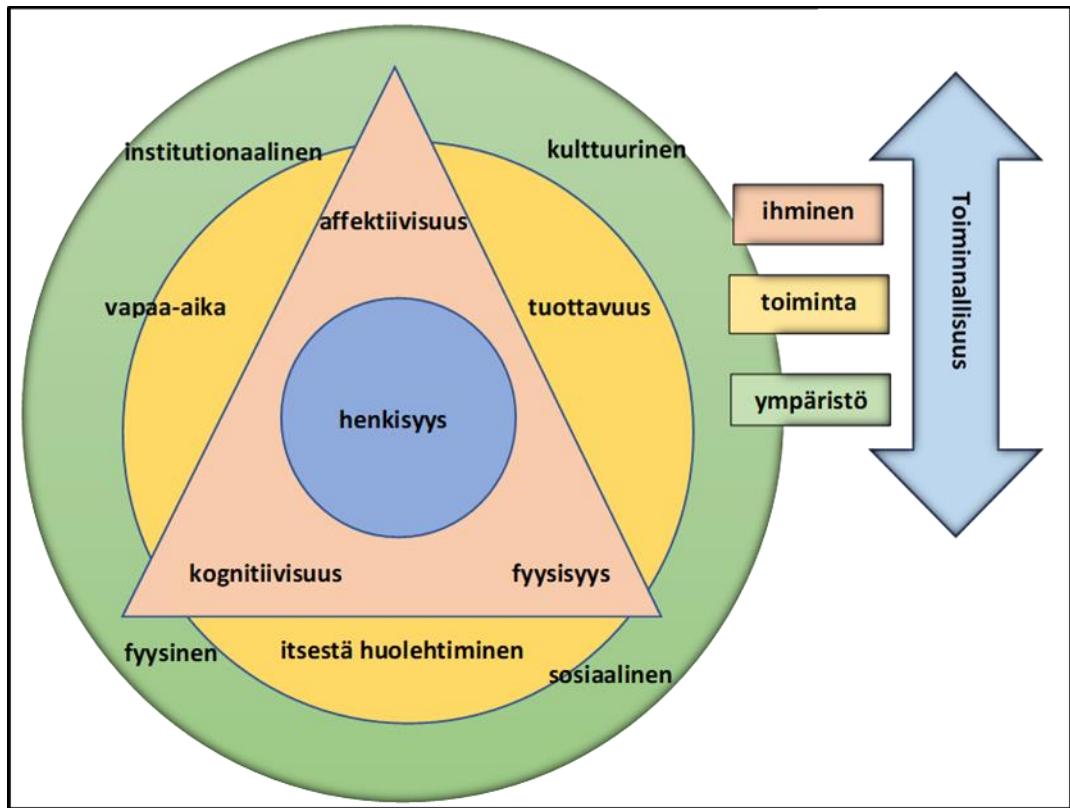
4 Toimintakeskeinen näkökulma

Tässä luvussa määritellään tämän opinnäytetyön toimintakeskeinen (*occupation-based*) näkökulma ja siihen liittyvät käsitteet. Opinnäytetyön kehittämistä ohjasi kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli (CMOP-E), joka on päivitetty versio aiemmasta CMOP (Canadian Model of Occupational Performance) -mallista. Kyseinen malli valittiin toimintakeskeisen peliversion taustateoriaksi, koska se korostaa asiakkaan omaa subjektiivista kokemusta ammattilaisen objektiivisen kokemuksen rinnalla. Taustateorian käsitteiden määrittelyllä selvennetään ja rajataan kehittämisen kontekstia ja luomaan käsitteiden käytölle normi tämän opinnäytetyön puitteissa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 143-151). Tässä opinnäytetyössä ”*toimintakeskeisyys*” tarkoitti toimintakeskeisten pelikysymysten *fokusoimista asiakkaan ”tässä ja nyt” merkityksellisiksi kokemuksiin toimintoihin* (Fisher 2013, 162-173).

4.1 Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli

Toimintaterapiassa erilaisia malleja on useita ja käsitteet niiden sisällä vaihtelevat. Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli (CMOP-E) edustaa yleistä teoreettista, toimintakeskeinen mallia (*occupational-based model*) (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2013, 206-207). Sen ohessa voidaan käyttää tarkentavia viitekehyksiä ja teoriaan perustuvia käytännön sovelluksia. Tämä tieto auttaa toimintaterapeuttia tekemään ammatillisesti harkittuja päätöksiä ja perustelemaan niitä. (Hautala ym. 2013, 205-207.)

CMOP-E – malli on kanadalaisen toimintaterapeuttiyhdistyksen (Canadian Association of Occupational Therapists, CAOT) pitkän kehittämistyön tulos (Townsend & Polatajko 2007). Mallissa kuvataan ihmisen, toiminnan ja ympäristön vuorovaikutus (ks. kuvio 5) sekä ihmiseen, toimintaan ja ympäristöön liittyvät eri puolet (ks. kuvio 5). Muutos yhdessä näistä, vaikuttaa kaikkiin muihin.



Kuvio 5. CMOP-E -malli (ks. Townsend & Polatajko 2007, 23 muokattu)

4.2 CMOP-E – mallin taustaolettamukset

Tässä kappaleessa kuvataan kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin taustaolettamukset ja perusajatukset, joihin toimintakeskeinen Spiral-lautapelikin pohjautuu. CMOP-E – mallin keskeinen taustaolettamus on ihmisen toiminnallinen luonne; ihminen tarvitsee toimintaa selviytyäkseen hengissä (Townsend & Polatajko 2007, 3-4, 13-22). Toiminta on tärkeää ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Se jäsentää aikaa ja strukturoi elämää. (Mts. 20-22.) Toiminnan merkitys riippuu ihmisestä ja kulttuurista, jossa hän elää. Ihmisen toiminnalleen antamia merkityksiä ei voi ulkoapäin havaita. (Townsend & Polatajko 2007, 20-22, 60-61.)

Toimintaan sitoutumisella tarkoitetaan laajempaa toiminnallista osallistumista, kuin vain itse toiminnan suorittamista tai toiminnallisuutta (Townsend & Polatajko 2007, 24-26). Toimintaan sitoutuminen liittyy ihmisen toiminnalliseen osallistumiseen elämän eri osa-alueilla ja sen aste voi vaihdella (mts. 24-26). Ihminen voi olla toimintaan

sitoutunut, vaikkei hän varsinaista toimintaa pystyisi ilman apua suorittamaan. Kaikilla ihmisillä on yhtäläinen oikeus toimia ja saada siihen tarvittaessa apua. (Townsend & Polatajko 2007, 3-4, 24-27.)

Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli sisältää vahvan asiakaslähtöisen näkökulman, jossa toimintaterapeutin ja asiakkaan suhde nähdään vastavuoroisena yhteistyösuhteena (Townsend ym. 1997, 49-56; Townsend & Polatajko 2007, 98-110). Asiakkaan mahdollisuus valita, vaikuttaa ja kontrolloida oman elämänsä toiminnallista osallistumista lisää hänen hyvinvointiaan ja vahvistaa tunnetta pystyvyydestä. (Townsend ym. 1997, 49-56; Townsend & Polatajko 2007, 60-61.) Elämän tulisi koostua tasapainoisesta kokonaisuudesta erilaisia toimintoja. Tämä toiminnallinen tasapaino on tärkeää ihmisen hyvinvoinnille. (Townsend ja Polatajko 2007, 46.)

4.2.1 Ihminen

Ihminen (*person*) on asiakaslähtöisen toimintaterapian ja kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin keskiössä (ks. kuvio 5). CMOP-E- mallissa ihmisen ominaisuudet jaotellaan henkisyyteen (*spirituality*), affektiivisuuteen (*affective*) sekä fyysisiin (*physical*) ja kognitiivisiin (*cognitive*) valmiuksiin (Townsend ym. 1997, 32; Townsend & Polatajko 2007, 23). Townsandin ja muiden (1997, 41-43) mukaan henkisyydellä tarkoitetaan sitä, millaiseksi ihminen pohjimmiltaan itsensä kokee, mikä häntä motivoi ja mitkä toiminnat ovat hänelle merkityksellisiä (Townsend ym. 1997, 41-43). Henkisyyteen vaikuttavat elämänhistoria ja sosiokulttuuriset kokemukset (mts. 42-43).

Ihmisen valmiuksista affektiivinen puoli (*feelings*) sisältää kaikki emotionaaliset ja sosiaaliset tekijät (Townsend ym. 1997, 44). Kognitiivisiin valmiuksiin (*thinking*) sisältyvät muun muassa ajattelutoiminnot ja hahmotuskyky. Fyysisiä (*doing*) valmiuksia Townsend ja muut (1997, 44) erottelevat muun muassa sensorisia, sensomotorisia ja motorisia (mts. 44). CMOP-E mallissa ihmisen sairaudet ja vammat liittyvät affektiivisiin, fyysisiin tai kognitiivisiin valmiuksiin.

Toimintakeskeiset Spiral-lautapelikysymykset on johdettu toiminnoista, mutta syy toiminnallisuuden haasteisiin voi olla myös edellä mainituissa valmiuksissa. Kuten

asiakasryhmäkohtaisissakin peleissä, asiakas voi tunnistaa valmiuksiinsa liittyviä toimintarajoitteita; masennus vie ehkä voimat ja kotityöt jäävät tekemättä. Asiakas voi kuitenkin kokea, että se ei ole hänen arkensa kannalta suurin pulma. Toimintakeskeiset pelikysymykset eivät sitä asiakkaan puolesta määrittele.

4.2.2 Toiminta

”Toiminta” on sanana tuttu ja yleinen, joten se vaatii tarkennusta. Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin mukaan ihmisen toiminta (*occupation*) koostuu pienemmistä osista (Townsend & Polatajko 2007, 19). Toiminnan pilkkomista osiin tarvitaan toimintakyvyn arvioinnissa ja asiakkaalle merkityksellisen toiminnan mahdollistamisessa hänen toimintarajoitteistaan huolimatta (Townsen & Polatajko 2007, 18-20). Toiminnan ja toiminnallisuuden tasojen määrittelyyn on toimintaterapiassa useita näkökulmia (Townsend ja Polatajko 2007, 19; Hyvät arviointikäytännöt suomalaisessa toimintaterapiassa 2014, 9). Tässä opinnäytetyössä esitellään kanadalaisten toimintaterapeuttien hierarkkinen jaottelu (Townsend & Polatajko 2007, 19) (ks. taulukko 1).

Ylimpänä on kompleksisuutensa vuoksi toiminta, joka muodostuu pienemmistä toimintaan liittyvistä yksiköistä alkaen tahdonalaisista liikkeistä ja mielen prosesseista (voluntary movement or mental process) (ks. Taulukko 1) (Townsend & Polatajko 2007, 19). Toimintakeskeisen peliversion kysymykset pohjautuvat toimintoihin, mutta niiden pilkkominen osiin voi auttaa asiakasta pääsemään tavoitteeseensa.

Taulukko 1. Toiminnan tasojen määrittely (ks. Townsend & Polatajko 2007, 19, muokattu; Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi- Pyykkönen 2013, 27 muokattu)

Toiminnan taso	Määritelmä
Toiminta (Occupation)	Tekeminen (activity) tai tekemisten joukko, jolla on tarkoitus, merkitys ja jota tehdään säännöllisesti
Tekeminen (Activity)	Joukko tehtäviä (task), joiden lopputulos on enemmän, kuin yksittäinen teko
Tehtävä (Task)	Tekojen (action) sarja, joka johtaa konkreettiseen lopputulokseen
Teko (Action)	Tahdonalaisten liikkeiden sarja, joka muodostaa tarkoituksenmukaisen kokonaisuuden
Tahdonalainen liike (Voluntary movement or mental process)	Esimerkiksi käden koukistaminen tai tarkkaavaisuuden suuntaaminen

Toiminnot muodostavat kokonaisuuksia (*occupational patterns*), jotka näkyvät ihmisen arjessa rutiineina, tapoina toimia ja osallistua ympäröivään yhteiskuntaan (Townsend & Polatajko 2007, 44-45). Kanadalaisessa toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallissa ihmisen toiminnallisuus jaotellaan itsestä huolehtimisen (*self-care*), tuottavuuden (*productivity*) ja vapaa-ajan (*leisure*) toimintakokonaisuuksiin (Townsend ym. 1997, 37; Townsend & Polatajko 2007, 45). Toimintakokonaisuudet, kuten itsestä huolehtiminen, työssä käyminen tai lapsilla leikki, tapahtuvat ajallisessa kontekstissa ilmentäen ihmisen yksilöllisyyttä (mts. 44-45). Toimintojen ja toimintakokonaisuuksien rajat, nimitykset tai sisältö eivät ole tarkkoja (Townsend ym. 1997, 37; Townsend & Polatajko 2007, 44-45). Esimerkiksi ruuanlaitto on toiselle työtä, toiselle harrastus. Se mitä ruuanlaitto sisältää riippuu myös kulttuurista, jossa ihminen ruokaa laittaa.

4.2.3 Ympäristö

Ihmisen toiminta ei tapahdu tyhjiössä. Ympäristö voi estää tai mahdollistaa toimintaa. Kanadalaisessa toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallissa ihminen liittyy ympä-

ristöönsä (*environment*) toiminnan kautta. (Townsend & Polatajko 2007, 23.) Ympäristö koostuu fyysisestä (*physical*), sosiaalisesta (*social*), kulttuurisesta (*cultural*) ja institutionaalisesta (*institutional*) osasta (Townsend & Polatajko 2007, 44-52). Kulttuurinen ympäristö sisältää etniset, uskonnolliset ja yhteisön tavat sekä tottumukset. Institutionaalinen ympäristö kattaa yhteiskunnan palvelut, talouden ja hallinnon sekä lainsäädäntöön liittyvät asiat. Fyysinen ympäristö sisältää luonnon, rakennetun ympäristön ja ilmaston. Sosiaalinen ympäristö käsittää ihmisten ja ryhmien organisoidut ja vapaamuotoiset suhteet sekä asenteet, arvot ja uskomukset (ks. kuvio 5). (Townsend ym. 1997, 46.) Spiral-lautapelissä hyödynnetään sosiaalista ympäristöä; peliryhmän tukea ja vuorovaikutusta. Asiakkaan ympäristöön liittyvät haasteet voivat olla esimerkiksi palvelun tai apuvälineen puuttuminen tai yhteiskunnan leimaava asenne.

4.3 Toimintakeskeisten kysymysten kehittäminen

Toimintakeskeisten Spiral-kysymysten konkreettinen kehittäminen noudatteli pääpiirteittäin asiakasryhmäkohtaisten pelien kysymysten kehittämistä sen osalta, mitä Stenbergin ja muiden tutkimusartikkelissa (2016, 22) ja Niittymäen YAMK-opinnäytetyössä (Niittymäki 2013) on kuvattu (Stenberg ym. 2016, 22; Niittymäki 2013.) ja mitä tämän opinnäytetyön puitteissa oli mahdollista toteuttaa.

Mielenterveyskuntoutujien Spiral-lautapelin kysymysaiheet valittiin ICF-luokituksen ydinlistoilta (Stenberg ym. 2016, 22), toimintakeskeisen peliversion kysymysaiheet poimittiin kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin toimintakokonaisuuksista ja niiden toiminnoista (Townsend ym. 1997, 37; Townsend & Polatajko 2007, 45; Law ym. 2005, 66-67).

Asiakasryhmäkohtaisten pelien kysymysaiheet valittiin asiakasryhmätuntemuksen ja käytännön kliinisen kokemuksen avulla ja aihevalintoja tarkennettiin pelistä kerätyn palautteen avulla (Stenberg ym. 2016, 22). Toimintakeskeisen peliversion kohdalla asiakasryhmäasiantuntemusta ei voitu hyödyntää, sillä pyrkimys oli kehittää yleinen peliversio. Palautetta pelistä ei myöskään vielä ole. Kysymysten kehittäjällä on kuntoutustyökokemusta, jota hyödynnettiin kysymysten kehittämisessä.

Toimintakeskeisten pelikysymysten kehittämistä ja muotoilua ohjasi CMOP-E – mallin asiakaslähtöinen toiminnan mahdollistamisen näkökulma (Townsend ym. 1997, 49-56; Townsend & Polatajko 2007, 98-110). Siinä on kyse asiakkaan kokemuksen, arvojen ja valintojen kunnioittamisesta sekä ammattilaisen ja asiakkaan vastavuoroisesta ja tasavertaisesta yhteistyöstä (Townsend ym. 1997, 49). Kehitettävien kysymysten tuli olla arkikielisiä ja muotoilultaan niin yleisiä, että asiakas voi valita ja priorisoida kuntoutuksen tavoitteita laaja-alaisesti toiminnallisuuden eri osa-alueilta.

4.4 Toiminnot kysymysten taustalla

Itsestä huolehtimisen toimintakokonaisuuteen liittyvät henkilökohtaiset toiminnot, liikkuminen ja yhteiskunnassa selviytyminen (Townsend ym. 1997, 37; Townsend & Polatajko 2007, 45; Law ym. 2005, 66-67). Näistä toimintakeskeisiin kysymyksiin valittiin aiheita liittyen päivärytmin ylläpitoon, henkilökohtaisesta hygieniasta ja ruokavaliosta huolehtimiseen, liikkumiseen, rahankäyttöön, ostoksilla käymiseen, julkisten kulkuvälineiden käyttämiseen ja virallisten asioiden hoitoon (ks. taulukko 2).

Tuottavuuden osa-alue sisältää palkka- tai palkattomaan työhön liittyvät toiminnot, kodinhoitoon ja lapsilla myös leikkiin tai kouluun liittyvät toiminnot (Townsend ym. 1997, 37; Townsend & Polatajko 2007, 45; Law ym. 2005, 66-67). Näistä toimintakeskeisissä kysymyksissä käsitellään palkka-/palkatonta työtä, tehtävien suorittamista alusta loppuun saakka, keskittymistä, arjen suunnittelua ja ongelmanratkaisua (ks. Taulukko 2). Kotitöistä esillä ovat pyykinpesu, ruuanlaitto, siivous ja kotitöihin saatava apu. Leikkiin ja kouluun liittyvät toiminnot jätettiin pois, sillä toimintakeskeisen peliversion kehittämisessä pitäydyttiin aikuisasiakkaissa.

Vapaa-ajan toimintakokonaisuudessa voidaan erottaa hiljaiset ja aktiiviset harrastukset sekä sosiaalinen toiminta (Townsend ym. 1997, 37; Townsend & Polatajko 2007, 45; Law ym. 2005, 66-67). Näistä toimintakeskeisiin kysymyksiin valittiin rentoutuminen, mieluisa vapaa-ajan tekeminen, mahdollisuus harrastaa sekä läheiset ihmissuhteet, tuen saaminen, ryhmiin kuuluminen ja yhteydenpito puhelimitse (ks. taulukko

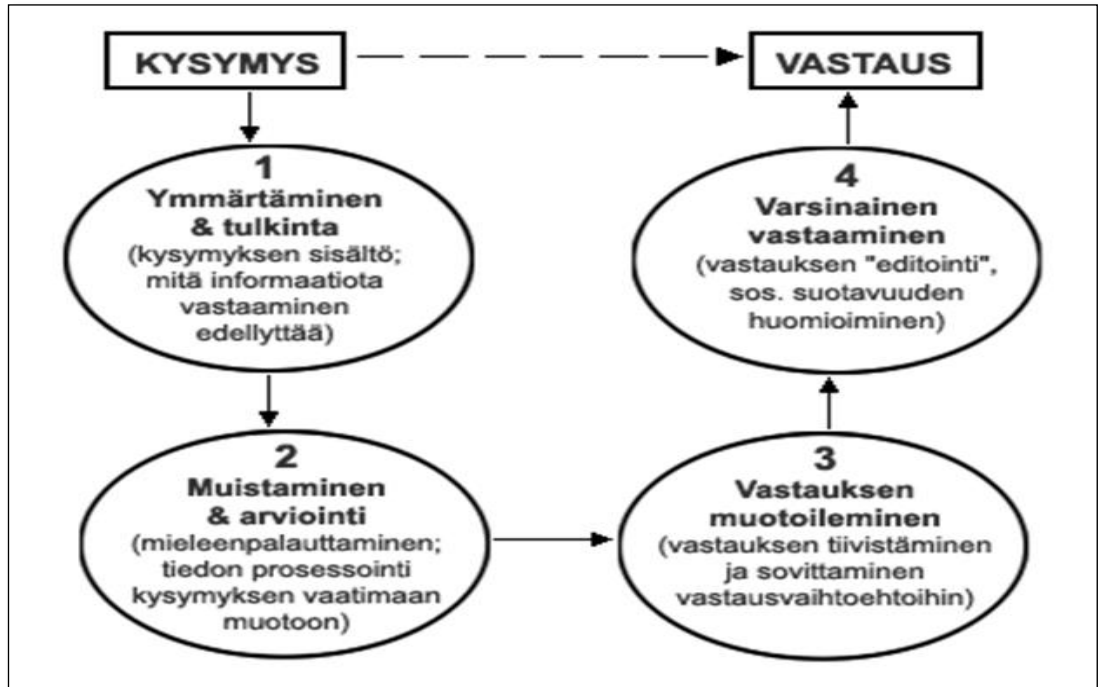
2). Alla taulukossa 2 on kuvattuna mielenterveyskuntoutujien Spiral-lautapelin kysymysaiheet (ks. Spiral 2017) ja toimintakeskeiset vaihtoehdot.

Taulukko 2. MT- ja toimintakeskeiset kysymysaiheet (ks. Spiral-lautapeli 2017)

<p><u>Mielenterveyskuntoutujien peliversion kysymysaiheet</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Päivittäiset rutiinit 2. Kyky rentoutua 3. Kahdenkeskinen keskustelu 4. Keskustelu ryhmässä 5. Liikkuminen erilaisissa paikoissa 6. Liikunta 7. Ruokavalio 8. Sosiaalinen joustavuus 9. Tehtävien suorittaminen 10. Uni- ja vuorokausirytm 11. Keskittymiskyky 12. Muisti 13. Tunnesäätely 14. Ajatusten hallinta 15. Suunnitelmallisuus 16. Ajan hallinta 17. Ajattelun joustavuus 18. Sanaton viestintä 19. Muutosten sietäminen 20. Perhesuhteet 21. Pelisäännöt ihmissuhteissa 22. Intiimit ihmissuhteet 23. Työelämässä selviytyminen 24. Kipu <p><u>Voimavarat ja ympäristön tuki</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Terveysten huollon ammattihenkilöt • Perhe • Ystävät • Lääkkeet 	<p><u>Toimintakeskeiset kysymykset</u></p> <p><u>Itsestä huolehtiminen, henkilökohtaiset toiminnot</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Päivärytmi 2. Henkilökohtainen hygienia 3. Ruokavalio <p><u>Liikkuminen</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Liikkuminen <p><u>Yhteiskunnassa selviytyminen</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Raha-asiat 6. Ostoksilla käynti 7. Julkisten kulkuneuvojen käyttö 8. Virallisten asioiden hoitaminen <p><u>Tuottavuus, työhön liittyvät asiat</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Palkka- tai palkaton työ 10. Asioiden hoitaminen alusta loppuun 11. Keskittyminen 12. Arjen suunnittelu 13. Ongelmista selviytyminen <p><u>Kodinhoito</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 14. Pyykinpesu 15. Ruuanlaitto 16. Siivous 17. Avun saanti kotitöihin <p><u>Vapaa-aika, hyljaiset ja aktiiviset harrastukset</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 18. Rentoutuminen 19. Mielekäs vapaa-aika 20. Mahdollisuus harrastaa <p><u>Sosiaalinen toiminta</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 21. Läheiset ihmissuhteet 22. Tuki 23. Ryhmiin kuuluminen 24. Yhteydenpito puhelimitse
--	--

5 Spiral-kysymysten testaus

Toimintakeskeiset Spiral-lautapelikysymykset testattiin kahdella kognitiivisella haastattelulla. Kyseinen menetelmä perustuu kognitiiviseen psykologiaan (Ahola ym. 2002, 7-19; Chepp, Miller, Padilla & Willson 2014, 1-3; Beatty & Willis 2007, 287-289; Willis 2005). Kyselytutkimukseen vastaamisen ajatellaan sisältävän samoja vaiheita (ks. kuvio 6), kuin muutkin kognitiiviset tehtävät (Ahola ym. 2002, 7-19; Chepp ym. 2014, 1-3; Beatty & Willis 2007, 287-289). Kyselytutkimusten merkittäväksi virhelähteeksi on todettu vastaajien kysymyssidellöistä tekemät virhetulkinnat (Mohorko & Hlebec, 2014, 1897-1898; Beatty & Willis 2007, 287-288). Kognitiivinen haastattelu tehdään pienelle ihmisryhmälle. Tämän tavoitteena on, että kehitettävänä olevan kyselyn mahdollisesti sisältämät monitulkintaiset tai muuten epätarkoituksenmukaiset kysymykset tulisivat esiin, ennen kuin kysely toteutetaan suuremmalle ihmisjoukolle. (Ahola ym. 2002; Chepp ym. 2014, Beatty & Willis 2007, 287-289.) Kognitiivinen haastattelu kohdistuu alla kuviossa 6 kuvattuun kysymys-vastausprosessiin (Tiedonkeruuvälineiden tutkimus ja testaus n.d.).



Kuvio 6. Kysely-vastaamisprosessin kognitiivinen malli. (ks. Tiedonkeruuvälineiden tutkimus ja testaus n.d.)

5.1 Kognitiivinen haastattelu

Perinteisesti kognitiivinen haastattelu on ollut ”ääneen ajattelua” (think-aloud), jossa haastateltavaa pyydetään puhumaan ääneen kaikki mitä hänen mieleensä nousee kysymyksen lukemisen/kuulemisen ja siihen vastaamisen välisenä aikana (Beatty & Willis 2007, 290-291; Mohorko & Hlebec 2014, 1911-1912; Willis 2005, 44). Ääneen ajattelu voi tapahtua kyselyyn vastaamisen aikana (concurrent think-aloud) tai vastaamisen jälkeen (retrospective think-aloud) (Mohorko & Hlebec 2014, 1900). Beattyn ja Willisin (2007, 288-289) sekä Mohorkon ja Hlebecin (2014, 1898-1899) mukaan kyselytutkimusten kehittäjien keskuudessa ei ole yhteistä näkemystä siitä, miten kognitiivinen haastattelu tulisi toteuttaa, mitä saadun aineiston hyödyntämisessä tulisi huomioida ja miten kognitiivisen haastattelun virhelähteitä voitaisiin vähentää (Beatty & Willis 2007, 288-289; Mohorko & Hlebec 2014, 1898-1899).

Mohorko ja Hlebec (2014, 1900-1901) jakavat kognitiivisen haastattelun neljään eri tekniikkaan (Mohorko ja Hlebec 2014, 1900-1901). He erottelevat ääneen ajattelun (think-aloud), tarkentavien lisäkysymysten käytön ääneen ajattelun ohessa (verbal probing), parafrasien käytön (paraphrasing) ja määrittelyn käytön (definitions). Kaksi viimeistä tekniikkaa ovat kognitiivisessa haastattelussa vähänkäytettyjä. Parafrasitekniikassa haastateltavaa pyydetään sanomaan kysytty kysymys toisin, omin sanoin. Opinnäytetyöntekijän ”määrittelyiksi” (definitions) suomentamassa tekniikassa, haastateltavaa pyydetään määrittelemään vain kyselyn kannalta tärkeimpinä pidetyt termit. (Mohorko ja Hlebec 2014, 1900-1901.)

Willisin (2005) ja Beattyn ja Willisin (2007, 299-300), mukaan tarkentavien lisäkysymysten käytöstä on tullut kognitiivisen haastattelun vallitsevin muoto (Willis 2005; Beatty & Willis 2007, 299-300). Willis (2005, 65-126) ja Beatty ja Willis (2007, 300) erottelevat erityyppisiä lisäkysymyksiä sen mukaan, miten niitä käytetään (Willis 2005, 65-126; Beatty & Willis 2007, 300). Kysymyksiä voidaan tehdä reaktiivisesti riippuen haastateltavan kyvystä tuottaa haluttua tietoa ääneen ajattelemalla. Tällöin kysymykset voivat nousta tilanteesta spontaanisti tai olla ennalta laadittuja. (Willis

2005, 65-126; Beatty & Willis, 2007, 300.) Lisäkysymykset voivat olla joko strukturoituja tai strukturoimattomia (Beatty & Willis, 2007, 300).

Laadullisen tutkimuksen menetelmänä, kognitiivista haastattelua voidaan hyödyntää määrällisen tutkimuksen ohessa. Näin ovat toimineet Velden, Couldrick, Kinébanian ja Sadlo (2013, 50-57) lapsille suunnatun Toimintamahdollisuuksien itsearvioinnin (Child Occupational Self-Assessment, COSA) validointiprosessissa (Velden ym. 2013, 50-57). Monimenetelmäisessä kehittämistutkimuksessakin se on vain yksi vaihe. Tässä opinnäytetyössä kognitiivisen haastattelun tekniikkana käytettiin toimintakeskeisiin kysymyksiin vastaamisen jälkeen tapahtuvaa ääneen ajattelua (*retrospective think-aloud*) sekä tarkentavia lisäkysymyksiä (*verbal probing*). Haastattelun aikana testattiin myös parafrasitekniikkaa, joka osoittautui vastaajille haasteelliseksi.

5.2 Haastateltavien valinta

Kognitiivisen haastattelun kohdalla haastateltavien valinnassa ei välttämättä pyritä ns. edustavaan otokseen, vaan Mohorkon ja Hlebecin (2014, 1915) mukaan tärkeää on valita yhteistyöhaluisia haastateltavia (Mohorko & Hlebec 2014, 1915). Haastateltavien valintaan vaikuttaa valmiin kyselyn luonne ja kohdejoukko (Mohorko ja Hlebec 2014, 1915; Willis 2005, 137-141). On eri asia kehittää kyselyä huumausaineiden käytöstä, kuin kulutustottumuksista yleensä. Beattyn ja Willisin (2007, 295-296) mukaan kognitiivisen haastattelun tarkkoja otoskokoja ei voida määritellä (Beatty ja Willis (2007, 295-296). Harvoin voidaan saavuttaa saturaatiopiste, jolloin kysely ei enää tuottaisi virhetulkintoihin (mts. 295-296).

Tämän opinnäytetyön vapaaehtoiset haastateltavat eli informantit (A ja B) olivat korkeasti koulutettuja nuorehkoja naisia, joista toinen on toimintaterapiaopiskelija. Näiden informanttien valinnan ratkaisi aika ja yhteistyöhalukkuus. Informanteilla ei ole toimintakykyyn vaikuttavia sairauksia tai vammoja. Tämän uskottiin helpottavan haastateltavan keskittymistä kysymysten tuottamiin kognitiivisiin prosesseihin, omien vastaustensa sijaan. Informanteille kerrottiin kognitiivisen haastattelun kuluista, äänityksestä ja aineiston anonyymistä käytöstä opinnäytetyön raportoinnissa, ennen kuin he antoivat kirjallisen suostumuksensa haastatteluun.

5.3 Haastattelun toteutus

Kognitiivista haastattelua varten tehtiin suunnitelma haastattelijan oman valmistautumisen tueksi. Suunnitelman mukainen protokolla käytiin ääneen ja äänityksen kanssa läpi, ennen ensimmäistä tutkimushaastattelua. Toimintakeskeisten kysymysten itsearviointia varten laadittiin Google Forms-sovelluksella sähköinen itsearviointilomake¹. Sähköinen lomake sisälsi varsinaisesta pelistä poiketen vain vastausvaihtoehtoja; ”Tässä minulla on suuria vaikeuksia” ja ”tässä minulla ei ole lainkaan vaikeuksia”. Haastattelutilannetta varten lomakkeet tulostettiin paperiversioiksi.

Päivää ennen haastattelua informantit saivat sähköpostilla mielenterveyskuntoutujille suunnatun Spiral-pelin kysymyskorttipohjan, vastauslomakkeen ja peliohjeet tutustuttavikseen (ks. Spiral 2017). Tätä materiaalia hyödynnettiin esihaastattelussa. Myös esihaastattelu äänitettiin. Esihaastattelussa haastateltavaa pyydettiin kertomaan ääneen ajatuksiaan (think-aloud) etukäteen saamastaan Spiral-pelimateriaalista. Tässä harjoiteltiin ääneen ajattelua ja vastaamista äänitystilanteessa sekä äänityksen tekniikkaa. Äänitykseen oli varauduttu kahdella kännykällä. Haastateltavalle kerrottiin ääneen ajattelusta menetelmänä. Sitä havainnollistettiin esimerkiksi:

”Esimerkiksi, jos kysyisit minulta mitä kuuluu, saattaisin miettiä, että mitä kuulumisia mahdat tarkoittaa; tarkoitatko ääntä, joka kuuluu, tarkoitatko vointiani, vai mitä viime tapaamisemme jälkeen on tapahtunut. Voin myös pohtia, onko kysymys retoriikka vai odotatko minulta siihen vastausta. Voin myös miettiä, mitä haluan vastata; vastaanko, että kuuluu hyvää, vaikei se pitää paikkaansa jne. Lopulta vastaan sinulle, että hyvää kuuluu.” (Mukailtu versio Willis 2005, 44)

Lisäksi informantteja kannustettiin puhumaan vapaasti ja korostettiin, ettei oikeaa tai väärää vastausta ole.

¹ Lomakkeen linkki: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd1K_miA-GyVkuTq9ExQj6ZxfT8McBgZuz5vQ_wrpTBrZV8TGw/viewform?usp=fb_send_gp.

5.4 Tutkimushaastattelu

Esihaastattelun jälkeen informantit täyttivät em. Google Forms- toimintakeskeisen itsearviointilomakkeen. Kognitiivinen haastattelu seurasi välittömästi itsearviointia. Kysymykset käytiin haastattelijan kysyminä yksi kerrallaan läpi. Tarkentavia lisäkysymyksiä oli laadittu etukäteen (ks. liite 1). Kognitiivinen haastattelu äänitettiin kokonaisuudessaan. Lisäksi haastatteliija teki muistiinpanoja. Muistiinpanoja varten oli käytössä siihen tehty pohja (ks. liite 1), joka sisälsi kysymykset ja lisäkysymykset ja johon myös äänitetty aineisto litteroitiin.

Varsinainen haastattelu vei informantti A:n kanssa noin 45 minuuttia ja informantti B:n kanssa reilun tunnin aikaa. Haastateltava A reflektoi kysymyksiä enemmän omien vastaustensa ja oman elämänsä kautta. Hän myös pohti, mitä kysymysten laatija oli ajatellut kysymyksiä laatiessaan, mihin niillä pyrittiin. Haastateltava B:n kohdalla selvisi, että hän oli itsekkin oman alansa opinnoissa tehnyt lomaketestausta hiukan vastaavalla tavalla. Haastateltava B analysoi kysymyksiä enemmän ulkopuolisin silmin ja nosti omasta elämästään vain esimerkkejä kysytyihin asioihin liittyen. Haastattelut sujuivat hyvin ja tunnelma oli luonteva. Kysymysten määrä 24, oli ääneen ajattelun näkökulmasta suuri ja informanteissa oli havaittavissa väsymyksen merkkejä haastattelun loppua kohti. Tämän näkyi myös vastausten lyhenemisenä.

5.5 Haastatteluaineiston analysointi

Kehittämistutkimuksessa tutkimushaastattelulla arvioidaan kehittämisessä käytetyn intervention aikaansaamaa muutosta (*ratkaisun testaaminen*) (Kananen 2012, 53). Kognitiivisen haastattelun aineistoa voidaan analysoida, kuten mitä tahansa tutkimushaastattelulla kerättyä aineistoa (Ahola ym. 2002). Äänitetty aineisto litteroidaan analysointia varten (Hirsjärvi & Hurme 2009, 143-144). Litteroitu ns. raakateksti analysoidaan vaiheittain (Hirsjärvi & Hurme 2009, 144; Willis 2005, 151-165). Analyysi etenee erittelyn/pelkistämisen, luokittelun/koodauksen ja synteessin kautta tulkitaan (Hirsjärvi & Hurme 2009, 144; Willis 2005, 151-165).

Tämän opinnäytetyön kognitiiviset haastattelut purettiin litteroimalla ne sanatarkasti muistiinpanopohjiin (ks. liite 1). Samalla pohjiin tehtiin tarvittavat korjaukset, mikäli lisäkysymyksiä oli muutettu haastattelun kuluessa. Myös haastattelun aikana tehdyt muistiinpanot ja huomiot kirjattiin muistiinpanopohjiin. Muistiinpanot ja huomiot erotettiin erivärisin fontein varsinaisesta haastatteluaineistosta. Näin toimittiin kummankin haastatteluaineiston kohdalla. Aineiston luokittelu tapahtui teoriaohjautuvasti, joka on aineistolähtöisen ja teorialähtöisen analyysitavan välimuoto (Kananen 2015, 93). Taustateorian, kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin toimintakokonaisuudet (itsestä huolehtiminen, tuottavuus ja vapaa-aika) olivat muistiinpanopohjissa aineiston segmentoinnin runkona.

Haastatteluaineistosta etsittiin tietoa siitä, mihin toimintaan informantit liittivät kysymyksen eli *”mittasiko” kysymys tarkoitettua toimintaa*. Toinen aineistosta selvitetävä asia oli, *mahdollistavatko toimintakeskeiset kysymykset oman toiminnallisuuden kokonaisvaltaisen ja yksilöllisen itsearvioinnin*. Kolmas seikka, jota haastatteluaineistosta etsittiin, olivat *mahdolliset asiakasryhmät*, joille toimintakeskeiset kysymykset saattavaisivat informanttien mielestä soveltua. Viimeksi mainittuja näkökulmia aineistosta nousi, kun haastateltavat pohtivat kysytyn toiminnan esteitä.

Muistiinpanopohjien avulla eriteltyä haastatteluaineistoa luettiin ja värikoodattiin edellä mainittuja näkökulmia tunnistuen. Informanttien näin koodattuja aineistoja verrattiin toisiinsa. Yhtenevyyksiä ja eroavuuksia sekä kolmantena luokkana *” muita huomioita ”*, ympyröitiin molemmista aineistoista. Lopuksi aineistot koottiin liitteinä 2 ja 3 oleviin informanttikohtaisiin taulukoihin, joissa on myös lainauksia informanttien vapaasta ääneen ajattelusta (ks. liitteet 2 ja 3).

6 Tulokset

6.1 Kysymysten toiminnot ja yksilölliset tulokset

Tähän lukuun on koottu esimerkkejä haastatteluaineistosta informanttikohtaisten koontien (liitteet 2 ja 3) ja litterointiaineistojen pohjalta.

Toimintakeskeisten kysymysten **toiminnat** olivat haastatteluaineiston perusteella informanteille selkeitä. Pieniä eroja toimintojen määrittelyyn liittyi, mutta toimintojen rajat eivät ole tarkkoja (Townsend ym. 1997, 37; Townsend & Polatajko 2007, 44-45). Toimintojen kohdalla esimerkiksi ”*liikkuminen*” (kysymys 4) voi merkitä liikuntakykyä (informantit A, B) tai asiointia (B) riippuen siitä, kummassa asiakas kokee haasteita. Mikäli asiakkaalla on haasteita kummassakin (liikuntakyky ja asiointi), on asiointiin haasteet mahdollista tuoda esiin kysymysten 6, 7 tai 8 kohdalla.

Vapaa-ajan toimintoihin liittyvät kysymykset olivat lähellä toisiaan. Kysymykset 18. (Onko sinulla rentoutumiskeinoja?), 19. (Onko sinulla mieluisaa tekemistä vapaa-aikailasi?) ja 20. (Onko sinulla mahdollisuus harrastaa haluamiasi asioita?) voivat vastajilla olla samoja toimintoja (A, B) (ks. liitteet 2 ja 3). Seuraavat informanttikohtaiset lainaukset liittyvät toimintojen tunnistamiseen.

”...minä pystyn ja tykkään (laittaa ruokaa), mutta tiijän ihmisiä, että ei tarvi kun masennus, niin se vie voimat...” (Informantti A)

”...tässä (arjen suunnittelu) mulle tulee eniten mieleen aikataulutus ja sillaisten asioiden, vähän niin kuin listaaminen, että mitä tulisi tehdä ...että kaupassa on hyvä käydä...on ajatellut ennalta, että on tulossa vieraita tai olet lähdessä jon- nekin...” (Informantti B)

Toimintakeskeiset kysymykset oli muotoiltu yleisiksi ja ”väljiksi”, jotta ne eivät ohjaisi asiakkaan ajattelua. Termit kuten ”*asiat*” tai ”*sinusta*” pyrkivät tätä korostamaan. Objektiiivisesti todettavissa olevasta haasteesta, kuten liikuntarajoitteesta, masennuksesta tai työttömyydestä huolimatta, asiakas voi miettiä kysymystä suhteessa omaan, yksilölliseen arkeensa. Toimintakeskeiset kysymykset pyrkivät olemaan *neutraaleja* myös yhteiskunnan normien ja erilaisten arvovalintojen suhteen.

Kognitiivisten haastattelujen tulos oli, että kysymyksiä voi **tulkita** yksilöllisesti, riippuen henkilön toiminnallisuuden haasteesta. Liikkuminen/asiointi voi olla fyysiseen, psyykkiseen tai kognitiiviseen valmiuteen tai ympäristön esteellisyyteen liittyen haas-

tavaa (A, B). Informantti A:n mukaan toimintakeskeisten kysymysten kohdalla, asiakkaalle on tärkeää painottaa oman tilanteenmukaista tulkintaa. Muuten asiakas voi jäädä pohtimaan kysymyksen laatijan tarkoituksperiä.

Informantit peilasivat kysyttyjä asioita yhteiskunnan normien mukaiseen (A, B). Informantti A vertasi omaa arkeaan myös muihin ihmisiin, miltä oma tilanne muista ehkä näyttää. Arjessa ei aina toimi kuten ”pitäisi” tai kuten on ”normaalia”. Informantti B totesi, että unirytmä on hyvä, jos heräämisessä ei ole ongelmaa. Henkilökohtainen hygienia voi jäädä hoitamatta, jos ei arvosta itseään (B). Suorittajalle pesemätön tukka voi olla armollisuutta itseä kohtaan (A). Informantti B totesi, että siivous jää, koska sitä ei ajankäytössä priorisoi.

”...mun kohdalla se (päivärytmi) tarkoittaa sitä, että pääasiassa yöllä nukutaan ja päivällä sit tehdään, mitä pitää tehdä. Päivärytmikin on kovin sellanen subjektiivinen käsite, eri ihmisille eri asia, vaikka yhteiskunta pakottaa meidät tähän tiettyyn...” (Informantti A)

”mä nään sen (ruokavalio) aika laajana, periaatteessa kaikki se, mitä mä päivän aikana syön ja juon...kunnossa tarkoittaa, että onko se terveellinen...” (informantti B)

Nämä informanttien pohdinnat viittaavat siihen, että asiakkaan on mahdollista tehdä samoin. Asiakkaan oman kokemuksen korostaminen ei tarkoita sitä, etteikö asiakkaan tulisi toimia yhteiskunnan hyväksymällä tavalla. Arjen toiminnoissa, joita toimintakeskeiset kysymykset käsittelevät, ”normaali” on hyvä tiedostaa, jotta omaa kokemusta voi peilata siihen. Informanttien vastaukset osoittivat myös ”normaaliuden” rajan subjektiivisuuden. Aina ei haittaa, vaikka tuota rajaa hiukan ”venyttää” (ks. liitteet 2 ja 3). Tässä suhteessa toimintakeskeiset kysymykset toimivat informanteilla toivotusti.

6.2 Asiakasryhmät ja muut huomioid

Toimintakeskeisen Spiral-lautapelin oli tarkoitus soveltua monenlaisille asiakkaille, sairaudesta, vammasta tai palveluntarpeesta riippumatta. Tämän vuoksi kognitiivinen haastattelu sisälsi **asiakasryhmiä** kartoittavia lisäkysymyksiä. Informantit tunnistivat erilaisia henkilön valmiuksiin ja toiminnallisuuden osa-alueisiin liittyviä haasteita, jotka voivat haitata tai estää henkilön toimintaa. Tämä antaa viitteitä toimintakeskeisten kysymysten käyttökelpoisuudesta näiden, erilaisia kuntoutuksellisia tarpeita omaavien, asiakkaiden kanssa.

Informantit nimesivät toiminnallisuuden haasteita liittyen psyykkisiin valmiuksiin, kuten masennukseen (A) ja sosiaalisten tilanteiden pelkoon (A, B) (ks. liitteet 2 ja 3). Fyysisten toimintakyvyn haasteiden ajateltiin liittyvän yleensä liikuntakykyyn (A, B) ja kantamiseen (B). Haastateltava B totesi kognitiivisten pulmien voivan vaikeuttaa arjen toimintojen aikatauluttamista.

Ympäristön esteet voivat vaikeuttaa asiakkaan elämää, jos kognitiivisten haasteiden vuoksi tiedon etsintä internetistä ei onnistu (B). Liikkumisen apuvälineet saattavat informantti A:n mukaan vaikeuttaa julkisen liikenteen käyttöä. Sosiaalisten suhteiden hoitaminen voi haastateltava B:n mukaan vaikeutua vähävaraisuuden vuoksi. Edellä kuvattuja haasteita omaavia asiakkaita toimintakeskeiset pelikysymykset voisivat auttaa oman tilanteensa kartoittamisessa (ks. liitteet 2 ja 3), joskin kyseessä ovat informanttien olettamukset.

”...(liikkumisesta) tulee mieleen kaikki ihmiset, jotka käyttää pyörätuolia, rullaattoria tai semmoset, jos ei pysty poistumaan kotoaan, jos ahdistaa...” (Informantti A)

”...muistiongelmat (ruuanlaiton este) on yksi, minkä mä oon huomannu, että kattila jää sinne tulelle...” (Informantti B)

Kognitiivinen haastattelu nosti esiin myös **muuta näkökulmia**. Informantti A totesi, että ”pystyä” -sana voi olla positiivisesti tai negatiivisesti latautunut. Palkkatyön ja

vapaehtoistyön/työtoiminnan sisällyttäminen samaan kysymykseen ei tee niistä rinnasteisia (A). Informantti A piti myös kysymysten muotoilua paikoin hassuna, koska kysytty asia esitettiin niin yleisesti tai vastaus vaikutti itsestään selvältä (ks. liite 2). Pelaajaa on tarvittaessa muistutettava siitä, että kysymystä on lupa hyödyntää itseä palvelevalla tavalla. Kysymysten kehittäjä ei ota kantaa esimerkiksi työn tai pystymisen määrittelyyn. Asiakkaan tulkinnan ja valinnan vapaus pätee myös tässä suhteessa. Toimintojen rajat eivät myöskään ole tarkkoja.

7 Pohdinta

7.1 Tulosten arviointi

Kehittämistutkimuksen tulosta arvioidaan osana sen prosessia, jotta kehittämistä voidaan tarvittaessa jatkaa (Kananen 2012, 79-83; Kananen 2015, 55-58). Arviointi voidaan toteuttaa suhteessa alkutilanteeseen, tavoitteeseen tai prosessiin (Kananen 2012, 79-83; Kananen 2015, 55-58). Mikäli alku- ja lopputilanne ovat mitattavissa olevia asioita, voidaan muutos yleensä osoittaa (Kananen 2012, 22, 45). Kun kehitettävä ilmiö liittyy sosiaalisiin prosesseihin, on arviointi haastavampaa. Kehittämisprosessiin saattavat vaikuttaa ulkoiset tekijät, joiden vaikutusta ei ole voitu ennakoida. (Kananen 2012, 79-83; Kananen 2015, 55-58.)

Tämän opinnäytetyön ***tulosta arvioitiin tutkimusongelmaan kehitetyn ratkaisun osalta*** seuraavasti. Kahden kognitiivisen haastattelun perusteella kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin mukaiset toiminnot (Townsend ym. 1997, 37; Townsend & Polatajko 2007, 45; Law ym. 2005, 66-67) olivat toimintakeskeisissä kysymyksissä selkeitä. Tämä ei tarkoita kysymysten validiutta, sillä toimintojen rajat eivät ole tarkkoja. Toimintakeskeisten kysymysten selkeät toiminnot viittaavat siihen, että kysymykset kuvaavat arjen toimintoja ja liittävät kuntoutuksen asiakkaan arkeen.

CMOP-E – mallin (1997, 49-56; 2007, 98-110) mukaan asiakas määrittelee toiminnan merkityksen omassa arjessaan (Townsend ym. 1997, 49-56; Townsend & Polatajko

2007, 98-110). Neutraalisti muotoillut, toimintakeskeiset Spiral-lautapelikysymykset mahdollistivat informanteille tähän tarvittavan pohdinnan. Informantit peilasivat kysymyksiä yhteiskunnan normeihin ja toisaalta käytännön arkeen, jossa valinnat tehdään. Ihminen toimii joskus tietoisesti toisin, kuin kokee olevan itselleen hyväksi tai kuten uskoo olevan normaalia. Kuka määrittelee kysytyn toiminnan merkityksen ja mikä se on itselle? Miten oma arki ja yhteiskunnan odotukset kohtaavat? Valmiit vastaukset tai vastauksia tarjoavat kysymykset, harvoin johtavat pysyvään lopputulokseen, vaan kuntoutus vaatii asiakkaan omaa prosessointia. Tähän toimintakeskeisten kysymysten kehittämisellä pyrittiin ja opinnäytetyön aineiston valossa, se myös saavutettiin.

Opinnäytetyön ***tulosta voidaan arvioida myös suhteessa tavoitteeseen***. Toimintakeskeisten kysymysten näkökulma vaikuttaa kognitiivisten haastatteluiden perusteella, mielenterveyskuntoutujien peliversiota laaja-alaisemmalta. Informanttien mielestä asiakas voi arvioida toiminnallisuuttaan eri tavoin (ks. liitteet 2 ja 3). Arjen haasteet voivat liittyä ihmiseen itseensä (esim. mielenterveysongelmat), toiminnan suorittamiseen (esim. siivous jää tekemättä) tai ympäristöön (esim. työttömyys tai sähköpyörätuolilla linja-autoon meneminen ei onnistu). Näistä asiakas voi tunnistaa, nimetä ja priorisoida oman arkensa kannalta tärkeimmät kuntoutustavoitteet.

Kognitiivisen haastattelun tulokset olivat lupaavia, mutta aineiston rajallisuus tekee niistä epävarmoja. Spiral-lautapelin kohdalla myös pelitilanne ja –ryhmä vaikuttavat asiakkaaseen. Asiakas voi hyötyä ryhmän vertaistuesta enemmän, kuin itse pelistä.

Toimintakeskeisiä kysymyksiä täytyy testata asiakasryhmillä. Pelitilanteesta tulisi kerätä palautetta ja mahdollisesti jatkaa kehittämistyötä. Tähän toivottavasti löytyy innokkaita opiskelijoita. Pelimateriaalit on tuotettu osana tätä opinnäytetyötä. Kuntoutussäätiöllä graafikko muokkaa ne tulostuskelpoiseen muotoon ja ne löytyvät myöhemmin Kuntoutussäätiön verkkosivuilta.

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Monimenetelmäisen kehittämistutkimuksen luottavuutta voi olla haastavaa arvioida (Kananen 2015, 111). Luotettavuusarviointi toteutetaan, kuten käytettyjen tutkimusmenetelmien kohdalla yleensä (mts. 111). Kananen (2012, 172) esittää Gubaa ja Lincolnia (1981) mukaillen, että tutkimuksen sisäistä pätevyyttä (internal validity) vastaa kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuus (credibility) (Kananen 2012, 172). Tämän opinnäytetyön kognitiivisten haastatteluiden luotettavuutta pyrittiin osoittamaan haastatteluiden tarkalla dokumentaatiolla. Se mahdollistaa haastatteluiden arvioitavuuden ja tulkinnan ristiriidattomuuden (Kananen 2012, 172-174). Kognitiivisten haastatteluiden luotettavuutta ja tulkinnan ristiriidattomuutta pyrittiin vahvistamaan hyväksyttämällä liitteenä 2 ja 3 olevat haastatteluaineistojen koontitaulukot informanteilla itsellään.

Reliabiliteetti, pysyvyys, on laadullisessa tutkimuksessa haasteellista määrittää (Kananen 2012, 172-173). Kognitiivisessa haastattelussa ei tavoitella mittauksen toistettavuutta tai tuloksen pysyvyyttä, vaan ristiriitaisia tulkintoja tuottavat kysymykset halutaan saada esiin. Kananen (2012, 175) kuitenkin toteaa, että laadullinen tutkimus on luotettavuusarvioinnin kannalta joustava, eikä yhteistä näkemystä sen esittämistä vasta ole (Kananen 2012, 175). Saturaatioon tai yleistettävyyteen ei pyritä (mts. 175). Itse kehittämistutkimus on kyseenalaistettu tieteen tekijöiden keskuudessa (Kananen 2012, 182-183). Monimenetelmäinen ja muutokseen pyrkivä tutkimusstrategia rikkoo perinteisen tieteen tekemisen rajoja (mts. 182-183).

7.3 Opinnäytetyön anti

Opinnäytetyön ja toimintakeskeisen Spiral-lautapelin tärkein viesti oli katseen siirtäminen diagnoosiperusteisesta kuntoutuksesta **asiakkaan arkeen** ja sen **merkityksellisiin toimintoihin**. Uskon, että tämä on avain asiakkaan aidosti omiin kuntoutustavoitteisiin ja sen myötä kuntoutuksen tuloksellisuuteen. Tähän johtopäätökseen olen tullut työssäni psykiatrisen kotikuntoutuksen ohjaajana. Tähän viittaavat myös tutkimukset (Sukula, Vainiemi & Laukkala 2015), mutta käsitys siitä, kuinka asiakkaan

”ääni saadaan kuuluville” ja tavoitteet ”aidosti omiksi” vaihtelevat ammattilaisten keskuudessa.

Kuntoutus on siirtynyt asiakkaan arkeen ja kotiin myös teknologisten ratkaisujen ja koti- tai arkikuntoutuksen keinoin (Forss 2016; Salminen, Hiekkala & Stenberg 2016; Pikkarainen 2017). Olipa kyse etäkuntoutuksesta tai kotikuntoutuksesta, tavoitteet ovat kuntoutuksen selkäranka (Sukula ym. 2015; Alanko ym. 2017). Asiakkaan kotona tavoitteiden yhteys arkeen korostuu.

Asiakkaan kotona ammattilainen on vieras (Pikkarainen 2017). Valta, vastuu ja asiantuntijuus on jaettava asiakkaan ja ammattilaisen kesken (Harra 2014; Pikkarainen 2017; Forss 2016; Kjerstad & Tuntland 2016). Tämä ei tarkoita realiteettien kieltämistä ja asiakkaan ammatillisesti perusteettomien toiveiden toteuttamista (Fisher 2009, 5). Ammattilaisella on näyttöön perustuvan tiedon, käytännön työkokemuksen ja käytettävissä olevien resurssien asiantuntemus, jolla päätökset ovat perusteltavissa myös asiakkaille (Alnervik & Linddahl 2011). Asiakkaan asiantuntijuus liittyy hänen arkeensa ja sen merkityksiin ja tätä toimintakeskeinen Spiral-peli hyödyntää.

Erilaisille asiakkaille tarvitaan erilaisia vaihtoehtoja. ”Oma-apu-portaalit”, kuten Kuntoutumistalo.fi tai Mielenterveystalo.fi (Kuntoutumistalo.fi 2017; Mielenterveystalo.fi n.d.), ovat käyttökelpoinen vaihtoehto omatoimisille asiakkaille. ICF-pohjainen ”Toimintakykyni” (mICF) - mobiilisovellus vaikuttaa lupaavalta keinolta toimintakyvyn seurantaan (Anttila, Kokko, Hiekkala, Weckström & Paltamaa 2017). Pelillisten menetelmien käyttö kuntoutukseen motivoimisessa ja sitouttamisessa, on sekin jo hyväksi havaittu keino (Horne-Moyer ym. 2014, 1-9; Fitzgerald & Kirk 2013; Hung ym. 2016).

Kuntoutuksessa kehitetään nyt kiihkeästi. Innovaatioita testataan ja tutkimustakin kertyy vähitellen. Osa kehitetyistä menetelmistä väistämättä hautautuu parempien tulokkaiden alle. Toimintakeskeisen Spiral -lautapeliversioiden kohdalla toivon jatkokehittämistä. Sen ajatuksia ja arvoja voi kuitenkin jokainen ammattilainen pohtia arki työssään. Ehkä niitä voidaan hyödyntää myös Spiral - lautapelin kehittämistyössä Kuntoutussäätiöllä.

Lähteet

- Ahola, A., Godenhjelm, P. & Lehtinen, M. 2002. Kysymisen taito. Surveylaboratorio lomaketutkimusten kehittämisessä. Katsauksia 2002/2. Helsinki: Tilastokeskus.
- Alanko, T., Karhula, M., Piirainen, A., Kröger, T. & Nikander, R. 2017. Kuntoutuksen osallistaminen tavoitteenasettamisprosessiin ja tavoitteiden saavuttamisen arviointiin. Työpapereita 113. Helsinki: Kela. Viitattu 16.8.2017. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/175226/Tyopapereita113.pdf?sequence=1>.
- Anttila, H., Kokko, K., Hiekkala, S., Weckström, P. & Paltamaa, J. 2017. Asiakaslähtöinen Toimintakyky -sovellus. Kehittäminen ja käytettävyystudkimus. Kuuluu julkaisusarjaan Työpapereita 119. Helsinki: Kela. Viitattu 17.7.2017. <http://hdl.handle.net/10138/187061>.
- Beatty, P. & Willis, G. 2007. Research Synthesis: The Practice of Cognitive Interviewing. Public Opinion Quarterly, 71, 2, 287–311. Oxford: Oxford University Press. Viitattu 28.6.2017. <https://academic.oup.com/pog/article/71/2/287/1928986>.
- Chepp, V., Miller, K., Padilla, J.-L. & Willson, S. 2014. Cognitive Interviewing methodology. Hoboken: John Wiley & Sons. Viitattu 26.6.2017. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Janet, Ebook Central.
- Fisher, A.G. 2013. Occupation-centered, occupation-based, occupation-focused: Same, same or different? Scandinavian Journal of Occupational Therapy. 2013, 20, 162-173. Viitattu 3.4.2017. <http://dx.doi.org/10.3109/11038128.2012.754492>.
- Fisher, A. G. 2009. Occupational Therapy Intervention Process Model. A Model for Planning and Implementing Top-Down, Client-centered, and Occupation-based Interventions. Fort Collins: Three Star Press.
- Fitzgerald, M. & Kirk, G. 2013. Serious Games: An Intervention In Low-Secure Settings. Mental Health Practice, 3, 14-19. Viitattu 16.8.2017. <http://web.a.ebsco-host.com.ezproxy.jamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=b480fb4f-2295-4a4b-921e-270f82b85f7c%40sessionmgr4009>.
- Forss, J. 2016. Ikääntyneiden kuntoutuksessa arki on yhteinen viitekehys. Fysioterapia 2, 34-37. Viitattu 17.8.2017. <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/liitteet/Jasu-Forss.pdf>.
- Hamari, J. 2015. Gamification: Motivations & Effects. Akateeminen väitöskirja. Helsinki: Aalto-yliopisto. Viitattu 26.2.2017. <https://aaltodoc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/15037/isbn9789526060569.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Harra, T. 2014. Terapeuttinen yhteistoiminta. Asiakkaan osallistumisen mahdollistaminen toimintaterapiassa. Akateeminen väitöskirja. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus. Viitattu 8.8.2017. https://lada.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61769/Harra_Toini_ActaE_156pdfA.pdf?sequence=2.

Hautala, T., Hämäläinen, T. Mäkelä, L. & Rusi- Pyykkönen, M. 2013. Toiminnan voimaa - toimintaterapia käytännössä. Porvoo: Bookwell.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. p. Helsinki: Tammi.

Horne-Moyer, L., Moyer, H., Messer, D. & Messer, E. 2014. The Use of Electronic Games in Therapy: A Review with Clinical Implications. Current Psychiatry Reports 2014, 16, 1-9. Viitattu 27.5.2017. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11920-014-0520-6>.

Hung, Y.- X., Huang, P.-C., Chen, K.-T. & Chu, W.-C. 2016. What Do Stroke Patients Look for in Game-Based Rehabilitation. Medicine, 95, 11. Viitattu 16.8.2017. http://journals.lww.com/md-journal/Fulltext/2016/03150/What_Do_Stroke_Patients_Look_for_in_Game_Based.27.aspx.

ICF: Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. 2013. Verkkojulkaisu. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 6.5.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201303252595>.

Kananen, J. 2015. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Miten kirjoitan kehittämistutkimuksen vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja- sarja 212. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. JAMK. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja – sarja 134. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Karhula, M., Heiskanen, T., Juntunen, K., Kanelisto, K., Kantanen, M., Kanto-Ronkanen, A. ja Lautamo, T. 2014. Hyvät arviointikäytännöt suomalaisessa toimintaterapiassa. Arvioinnin lähtökohdat ja suositukset. Helsinki: Suomen toimintaterapialiitto ry. Viitattu 1.4.2017. <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/1080/arviointikaytannot.pdf>.

Kerro SPIRAL-kokemuksistasi! 2017. Spiral-lautapelin www-sivusto, sähköinen palautelomake. Viitattu 23.4.2017. <http://hankkeet.kuntoutussaatio.fi/spiral/kerro-spiral-kokemuksistasi/>.

Kjerstad, E. & Tuntland, H. 2016. Reablement in community-dwelling older adults: a cost-effectiveness analysis alongside a randomized controlled trial. Health Economics Review 6, 15. Viitattu 17.8.2017. <https://healtheconomicreview.springeropen.com/articles/10.1186/s13561-016-0092-8>.

Kuitunen, S. 2016. Kiihdytetään kuntoutusta! Kuntoutuksen kiihdyttäjät - blogi. Viitattu 2.2.2017. <https://kuntoutuksenkiihdyttajat.wordpress.com/page/2/>.

Kuntoutumistalo.fi. 2017. Terveyskylä - verkkosivut. Viitattu 8.8.2017. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/tietoa/mit%C3%A4-on-kuntoutumisen/kuntoutuksen-tavoitteet>.

Kysely-vastaamisprosessin kognitiivinen malli. N.d. Tilastokeskuksen www-sivut. Viitattu 6.7.2017. <http://www.stat.fi/tup/lomaketiimi/esittely.html>.

Law, M., Baptiste, S., Carswell, A., McColl, M., Polatajko, H. & Pollock, N. 2005. Canadian Occupational Performance Measure. 4. p. Ottawa: CAOT Publications ACE.

Lähde, O., Puumalainen, T. & Viitala, R. 2016. Kuntoutuksen kiihdyttäjät-blogi. Viitattu 1.4.2017. <https://kuntoutuksenkiihdyttajat.wordpress.com/blog/page/2/>.

Mielenterveystalo.fi. N.d. HUS -verkkosivut. Viitattu 8.8.2017. <https://www.mielenterveystalo.fi/Pages/default.aspx>.

Mohorko, A. & Hlebec, V. 2014. Effect of a first-time interviewer on cognitive interview quality. *Quality and Quantity* 2015, 49, 1897-1918. Viitattu 3.7.2017. <http://search.proquest.com/openview/ab7d56fed9a1efc1ae9a355b80577dc5/1?pq-origsite=gscholar&cbl=54128>.

Niittymäki, K. 2013. Spiral -Kuntoutuksen spiraali. Opinnäytetyö, YAMK. Satakunnan ammattikorkeakoulu, kuntoutuksen koulutusohjelma. Viitattu 6.5.2017. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/60806/Spiral_kuntoutuksen_spiraali.pdf?sequence=1.

Paltamaa, P. & Perttinen, P. (toim.). 2015. Toimintakyvyn arviointi. ICF teoriasta käytäntöön. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 137. Kelan tutkimusosasto. Tampere: Juvenes Print. Viitattu 13.7.2017. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/156071/Tutkimuksia137.pdf?sequence=1>.

Pikkarainen, A. 2017. Arki-, koti- ja lähikuntoutuksen käsitteet. Ikä nyt! Ikäosaamisen verkkojulkaisu. Karelia - ammattikorkeakoulu. Viitattu <http://www.karelia.fi/ika-nyt/2017/03/23/arki-koti-ja-lahikuntoutuksen-kasitteet/>.

Poutiainen, E., Stenberg, J., Saarinen, M. & Niittymäki, K. 2016. ICF-pohjaisen SPIRAL – lautapelin mahdollisuudet GAS- tavoitteiden konkretisoijana Kelan kuntoutuksessa (Tulevaisuus pelissä - hanke). Loppuraportti. Helsinki: Kelan tutkimusosaston julkaisut. Viitattu 1.2.2017. <http://www.kela.fi/documents/10180/751941/Tulevaisuus+pelissa%C3%A4+hanke+loppuraportti+Kela+30+08+16.pdf/99792474-8bf7-4e23-888d-b25c80a045e8>.

Puumalainen, T. 2016. Kooste ja muistiinpanot Spiral-lautapelin testaustuokiosta 29.11.2016. Toimintaterapeutti yrittäjänä ja kehittäjänä – opintojakson kehittämis-tehtävä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Raitio, K. & Hopia, H. 2014. Pelaten terveeks? - hankkeen loppuraportti. Viitattu 26.2.2017. https://www.jamk.fi/globalassets/tutkimus-ja-kehitys--research-and-development/tki-projektien-lohkot-ja-tiedostot/pelaten-terveeks/pelaten-terveeks-raportti_lopullinen.pdf.

Salminen, A.-L., Hiekkala, S. & Stenberg, J.-H. (toim.).2016. Etäkuntoutus. Kelan tutkimuksia. Viitattu 17.8.2017. <http://www.kela.fi/documents/10180/0/Et%C3%A4kuntoutus/4a50ddb8-560c-47b4-94ed-09561f6981df>.

Silva Cameirão, M., Bermúdez i Badia, S., Duarte, E. & Verschure, P. 2011. Virtual reality based rehabilitation speeds up functional recovery of the upper extremities after stroke: A randomized controlled pilot study in the acute phase of stroke using the Rehabilitation Gaming System. *Neurology and Neuroscience* 29, 287–298. Viitattu 22.6.2017. [http://specs.upf.edu/files/free_download_bibli-
ofiles/2011_RNN_VirtualReality.pdf](http://specs.upf.edu/files/free_download_bibli-
ofiles/2011_RNN_VirtualReality.pdf).

Spiral. 2017. Kuntoutussäätiön verkkosivut. Viitattu 1.4.2017. <http://hankkeet.kuntoutussaatio.fi/spiral/>.

Spiral. 2017. Tulosta peli. Lista mielenterveyskuntoutujien kysymyksistä ja niitä vastaavista ICF-koodeista. Kuntoutussäätiön verkkosivut. Viitattu 5.7.2017. <http://hankkeet.kuntoutussaatio.fi/spiral/tulosta-peli/>.

Spiral. 2017. Tulosta peli. Mielenterveyskuntoutujien vastauslomake. Kuntoutussäätiön verkkosivut. Viitattu 5.7.2017. <http://hankkeet.kuntoutussaatio.fi/spiral/tulosta-peli/>.

Spiral. 2017. Tulosta peli. Peliohje. Kuntoutussäätiön verkkosivut. Viitattu 5.7.2017. <http://hankkeet.kuntoutussaatio.fi/spiral/tulosta-peli/>.

Spiral. 2017. Tulosta peli. Spiral-pelilauta. Kuntoutussäätiön verkkosivut. Viitattu 5.7.2017. <http://hankkeet.kuntoutussaatio.fi/spiral/tulosta-peli/>.

Stenberg, J. 2017. Jatkokehittäminen on käynnissä. Spiral-lautapelin verkkosivut. Viitattu 1.4.2017. [http://hankkeet.kuntoutussaatio.fi/spiral/spiral-menetelmaa-jatko-
kei/](http://hankkeet.kuntoutussaatio.fi/spiral/spiral-menetelmaa-jatko-
kei/).

Stenberg, J., Rantaniska, V., Niittymäki, K., Saarinen, M. ja Poutiainen, E. 2016. Spiral-lautapeli kuntoutuksen tukena. *Kuntoutus* 39, 2, 21-35. Helsinki: Kuntoutussäätiö.

Taylor, M., McCormick, D., Shawis, T., Impson, R. & Griffin, M. 2011. Activity-promoting gaming systems in exercise and rehabilitation. Julkaisussa *Journal of rehabilitation research and development* 2011, 48, 1171-1186. E-artikkeli. Viitattu 18.7.2017. <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=265f225c-c09a-4e41-92c3-f412be23c60b%40sessionmgr4007>.

Townsend, E. & Polatajko, H. 2007. *Enabling Occupation II. Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-being, & Justice through Occupation*. Ottawa: CAOT Publications ACE.

Townsend, E., Stanton, S., Law, M., Polatajko, H., Baptiste, S., Thompson-Franson, T., Kramer, C., Swedlove, F., Brintnell, S. & Campanile, L. 1997. *Enabling Occupation. An Occupational therapy perspective*. Ottawa: CAOT Publications ACE.

Velden, M., Couldrick, L., Kinébanian, A. & Sadlo, G. 2016. Dutch Children's Perspectives on the Constructs of the Child Occupational Self-Assessment (COSA) 2013. *OTJR: Occupation, Participation and Health* 2013, 33, 1, 50-58. Viitattu 20.2.2017.

<https://janet.finna.fi/Primo/Search?lookfor=Velden%2C+M.%2C+Coul-drick%2C+L.%2C+Kin%C3%A9banian%2C+A.+%26+Sadlo%2C+G.+&type=AllFields&filter%5B%5D=pfilter%3A%22articles%22>.

Willis, G.B. 2005. Cognitive Interviewing. A Tool for Improving Questionnaire Design. Lontoo: Sage Publications.

Liite 1 Kognitiivisen haastattelun muistiinpanopohja

KOGNITIIVISEN HAASTATTELUN MUISTIINPANOPOHJA

PVM _____ HAASTATELTAVA _____

ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN

Henkilökohtaiset toiminnot

- 1. Onko sinusta päivärytmisi kunnossa?**
 - mitä sinusta ”päivärytmi” tarkoittaa
 - mitä sinusta ”kunnossa” tarkoittaa
- 2. Pystytkö huolehtimaan henkilökohtaisesta hygieniastasi?**
 - mitä sinusta ”henkilökohtainen hygienia” tarkoittaa
 - mitä sinusta ”huolehtia” tässä tarkoittaa
- 3. Onko sinusta ruokavaliosi kunnossa?**
 - mitä ”ruokavalio” sinulle tarkoittavan
 - mitä sinusta ”kunnossa” tässä tarkoittaa

Liikkuminen

- 4. Pystytkö liikkumaan ilman apua?**
 - mitä sinusta ”liikkuminen” tarkoittaa
 - mitä ”apu” voisi sinusta olla

Yhteiskunnassa selviytyminen

- 5. Pystytkö suunnittelemaan rahankäyttöäsi?**
 - miksi rahankäyttöä pitäisi sinusta suunnitella
 - mikä voisi sinusta olla esteenä em. suunnittelulle
- 6. Pystytkö käymään ostoksilla?**
 - voitko kuvitella, miksi et pystyisi
- 7. Pystytkö liikkumaan julkisilla kulkuvälineillä?**
 - mikä voisi olla syy siihen, ettet pysty
- 8. Saatko viralliset asiat (esim. Kela, pankki jne.) hoidetuksi?**
 - mitä sinusta ”viralliset asiat” ovat
 - miksi uskot, että jotkut ihmiset eivät suoriudu näistä asioista

TUOTTAVUUS

Palkka-/palkaton työ**9. Pystytkö tekemään palkka- tai palkatonta työtä?**

- mitä sinusta sana "työ" tässä tarkoittaa

10. Saatko yleensä tehtyä asiat alusta loppuun saakka?

- mitä "asiat" tässä voisivat sinusta olla
- mikä sinusta voisi olla este asioiden loppuun asti tekemiselle

11. Pystytkö keskittymään tehtäviin, joita teet?

- mitä "tehtäviä" tämä sinusta voisi tarkoittaa
- mitä "keskittyminen" sinusta tarkoittaa

12. Pystytkö suunnittelemaan arkeasi?

- mitä "suunnittelu" tässä sinusta tarkoittaa
- mitä "arki" sinusta tässä tarkoittaa

13. Pystytkö yleensä suoriutumaan eteesi tulevista ongelmista?

- mitä "ongelmat" sinusta voisivat olla
- miten ongelmista voi "suoriutua"

Kodinhoito**14. Pystytkö pesemään pyykkiä?**

- voitko kuvitella syitä sille, ettei pysty pesemään pyykkiä

15. Pystytkö laittamaan ruokaa?

- mitä "ruuanlaitto" sinusta tarkoittaa

16. Pystytkö siivoamaan kotiasi?

- mitä sinusta "siivous" tarkoittaa
- mikä voisi olla syynä siihen, ettei pysty siivoamaan

17. Saatko tarvittaessa apua kotitöihin?

- mitä "kotityöt" sinusta tarkoittavat

VAPAA-AIKA

Hiljaiset ja aktiiviset harrastukset

18. Onko sinulla rentoutumiskeinoja?

- mitä sinusta ”rentoutumiskeinoilla” tarkoitetaan

19. Onko sinulla mieluisaa tekemistä vapaa-ajallasi?

- kerro esimerkkejä tällaisesta tekemisestä
- mitä sinusta ”vapaa-aika” on

20. Onko sinulla mahdollisuus harrastaa haluamiasi asioita?

- mitä sinusta ”harrastukset” ovat
- mitä esteitä harrastamiselle keksit

Sosiaalinen toiminta

21. Onko sinulla läheisiä ihmissuhteita?

- mitä ”läheisillä ihmissuhteilla” sinusta tarkoitetaan

22. Onko sinulla ihminen tai ihmisiä, joilta saat tarvittaessa tukea?

- mitä sinusta ”tuensaaminen” tarkoittaa

23. Onko sinulla ryhmä/ryhmiä, johon kuulut?

- mitä ”ryhmiä” voisi olla
- mitä ”kuuluminen” tässä kysymyksessä sinusta tarkoittaa

24. Pystytkö käyttämään puhelinta yhteydenpidossa toisten ihmisten kanssa?

- mitä sinusta ”yhteydenpito” on
- keksitkö syytä sille, ettet pystyisi käyttämään puhelinta

Toimintakokonaisuudet, lähde: ks. Law, Babtiste, Carswell, McColl, Polatajko & Pollock 2005, 66-67

Liite 2 Informantti A, kognitiivisen haastattelun koontitaulukko

Haastatteluaineiston koonti, haastateltava A	Kysymysten vastaukset, ääneen ajattelun lainaukset A
ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN, henkilökohtaiset toiminnot	
1. Onko sinusta päivärytmi kunnossa?	"...se on joko tai...suurimmaksi osaksi asiat on hyvin..." (Haastateltava A)
• Mitä sinusta "päivärytmi" tarkoittaa?	subjektiivinen käsite, uni-valve-rytmi
• Mitä sinusta "kunnossa" tarkoittaa?	tuntuuko itsestä siltä/yhteiskunnan odotus
2. Pystytkö huolehtimaan henkilökohtaisesta hygieniastasi?	"...kyllähän varmaan suurin osa ihmisistä pystyy tietyllä tarvittavalla tasolla...toisaalta, kun on suorittava persoona, niin välillä hyvä, että pystyy lähtemään hiukset likasina..."
• Mitä sinusta "henkilökohtainen hygienia" tarkoittaa?	suihkussa käynti, hampaiden pesu, haavojen hoito, wc-toiminnot
• Mitä sinusta "huolehtia" tässä tarkoittaa?	pystyy itsenäisesti, ilman toisen ihmisen apua hoitamaan em. toiminnot
3. Onko sinusta ruokavaliosi kunnossa?	"...sehän on eri ihmisille ihan eri asia...kaikki tietää miten tulisi syödä, ei sitä noudata..."
• Mitä "ruokavalio" sinulle tarkoittaa?	ravitsemusterapeutin ruokapyramidi, subjektiivinen
• Mitä sinusta "kunnossa" tässä tarkoittaa?	"ylhäältä saneltu"/subjektiivinen
Liikkuminen	
4. Pystytkö liikkumaan ilman apua?	"...ensimmäisenä tulee mieleen kaikki ihmiset, jotka käyttää pyörätuolia tai rollaattoria tai, jos ei oikeesti pysty poistumaan kotoa, jos ahdistaa...monta semmosta ulottuvuutta..."
• Mitä sinusta "liikkuminen" tässä tarkoittaa?	liikkuminen sisällä tai ulkona
• Mitä "apu" voisi sinusta olla?	apuväline tai toinen ihminen
Yhteiskunnassa selviytyminen	
5. Pystytkö suunnittelemaan rahankäyttöäsi?	"...semmoinen monille ihmisille varmaan tosi iso ongelma ja kyllähän mäkin pystyn hienosti suunnitteleen ja sit on se järkevä käyttö..."
• Mitä sinusta "rahankäyttö" on?	kaupassa käynti, nettiostos, pelit, baarit, säästäminen

<ul style="list-style-type: none"> Mikä voisi sinusta olla esteenä em. suunnittelulle? 	halu tehdä, kuten muut, mielihyvän hakeminen, pakottavat tai yllättävät menot
6. Pystytkö käymään ostoksilla?	<i>"...lähinnä miksi tarvii käydä siellä ostoksilla, sehän on semmoinen välttämätön paha..."</i>
<ul style="list-style-type: none"> Voitko kuvitella, miksi et pystyisi? 	fyysiset liikuntarajoitteet, psyykkiset ongelmat, rahattomuus
7. Pystytkö liikkumaan julkisilla kulkuvälineillä?	<i>"...joka paikassahan ei tietysti oo, mutta sitten siihen tarvitaan jonkin verran rahaa...ja jos on liikuntarajoitteita, niin pääsetkö bussiin..."</i>
<ul style="list-style-type: none"> Mikä voisi olla syy siihen, ettet pysty? 	ei ole julkista liikennettä, rahattomuus, liikuntarajoitteet
8. Saatko viralliset asiat (esim. Kela, pankki jne.) hoidetuksi?	<i>"...nykyään toi netti on kauheen kiva, että saa tämmöset asiat hoidettua..."</i>
<ul style="list-style-type: none"> Mitä sinusta "viralliset asiat" ovat? 	hakemukset, päätös ei enää itsestä kiinni
<ul style="list-style-type: none"> Miksi uskot, että jotkut ihmiset eivät suoriudu näistä asioista? 	ei voimavaroja, valitusprosessit pitkiä
TUOTTAVUUS, Palkka-/palkaton työ	
9. Pystytkö tekemään palkka- tai palkatonta työtä?	<i>"...tää palkka tai palkaton työ...ei ole mun mielestä rinnasteisia...vapaaehtoistyö voi olla hyvä asia, palkkatyö välttämätön paha...ei oo aina pystymisestä kiinni..."</i>
<ul style="list-style-type: none"> Mitä sinusta sana "työ" tässä tarkoittaa? 	palkkatyö, vapaaehtoistyö
<ul style="list-style-type: none"> Mitä sinusta "pystyä" tässä tarkoittaa? 	"pystyä työhön" sisältää negatiivisen latauksen, pystymisen määrittelee TE-keskus tms. viranomaistaho
10. Saatko yleensä tehtyä asiat alusta loppuun saakka?	<i>"...näen sen niin, että kun isot asiat (koulujutut) tulee hoidettua, niin yleensä saan asiat hoidettua, vaikka kukkien mullan vaihto kesken..."</i>
<ul style="list-style-type: none"> Kuinka kysyisit tämän kysymyksen omin sanoin? 	<i>"...jotenkin liittää ihmisen omaan kontekstiin, esim. kun aloitat, saatko viettyä loppuun...en kyllä osaa sanoa..."</i>
11. Pystytkö keskittymään tehtäviin, joita teet?	<i>"...mulle se tarkoittaa, että pystyy omassa siinä opiskeluympäristössä, jonka on luonut, niin keskittyy tietyn pätkän...toiset keskittyy johonkin täysillä, mä niin kun näprään ja liikun ja se on mun tapani..."</i>
<ul style="list-style-type: none"> Mitä "tehtäviä" tämä sinusta voisi tarkoittaa? 	opinnot

• Mitä "keskittyminen" sinusta tarkoittaa?	vaihtelee eri ihmisillä, apukeinoja olemassa
12. Pystytkö suunnittelemaan arkeasi?	<i>"...tykkään suunnitella arkea...se auttaa niin kun jäsentämään omaa elämää...toisille se suunnittelu ei sovi ol- lenkaan..."</i>
• Mitä "suunnittelu" sinusta tarkoittaa?	kalenterin käyttö
• Mitä "arki" sinusta tässä tarkoittaa?	päivittäinen elämä, työ, koulu, ko- tona olo
13. Pystytkö yleensä suoriutumaan eteesi tulevista ongelmista?	<i>"...sekin on semmonen monitasonen juttu...että kyllähän ihminen varmaan yleensä pystyy...luottaa, että pystyy..."</i>
• Mitä "ongelmat" sinusta voisivat olla?	eritasoisia, masentuneelle pienikin voi olla suuri
• Miten ongelmista voi "suoriutua"?	käsittelemällä, puhumalla
Kodinhoito	
14. Pystytkö pesemään pyykkiä?	<i>"...jotenkin hassu kysymys, että kyllä pystyn, siinä ei ole mitään ongelmia..."</i>
• Voitko kuvitella syitä sille, ettei pysty pe- semään pyykkiä?	fyysiset tai psyykkiset ongelmat
15. Pystytkö laittamaan ruokaa?	<i>"...ruuanlaitto liittyy siihen syömiseen ja hyvinvointiin, niin se on oikeestaan vielä varmaan suurempi kysymys..."</i>
• Mikä voisi olla esteenä ruuanlaitollesi?	masennus, syömiseen ongelmat, ei mieluisaa puuhaa, voi ostaa val- mista
16. Pystytkö siivoamaan kotiasi?	<i>"...ehkä toivois, että tykkäis siitä vähän enemmän..."</i>
• Mitä sinusta "siivous" merkitsee?	imurointi, tavaroiden laittaminen paikoilleen
17. Saatto tarvittaessa apua kotitöihin?	<i>"...aluksi tuli tietysti mieleen joku koti- apu, mutta viittaa varmaan ihan per- heen jäseniin..."</i>
• Mitä kotityöt sinusta tarkoittavat?	pyykki, tiskaus, imurointi, koirien hoito
VAPAA-AIKA, Hiljaiset ja aktiiviset harrastukset	
18. Onko sinulla rentoutumiskeinoja?	<i>"...koirien kanssa olla vaikka, kun stres- saa, niin kyllä rentoutuu..."</i>
• Mitä sinusta "rentoutumiskeinoilla" tar- koitetaan?	jooga, meditointi, kävely, kirjan luku, koirien kanssa oleskelu
19. Onko sinulla mieluisaa tekemistä va- paa-ajallasi?	<i>"...koen, että koulu ja vapaa-aika se- kottuu toisiinsa..., että se mieluista va- paa-aika vähän hämärtyy..."</i>
• Kerro esimerkkejä tällaisesta "tekemi- sestä"?	koirien kanssa oloa, tanssi

• Mitä sinusta "vapaa-aika" on?	tuottavan työn ulkopuolinen aika
20. Onko sinulla mahdollisuus harrastaa haluamiasi asioita?	<i>"...tässä just omalla kohdallani, että tanssia ei, niin kun voi harrastaa, mutta vois kyllä tehdä jotain muuta..."</i>
• Mitä sinusta "harrastukset" ovat?	tanssi, bändissä soittaminen
• Mitä esteitä harrastamiselle keksit?	rahattomuus, fyysiset tai psyykkiset ongelmat
Sosiaalinen toiminta	
21. Onko sinulla läheisiä ihmissuhteita?	<i>"...toi on varmaan semmonen itelle määriteltävä mitä ne läheiset ihmis-suhteet tarkoittaa..."</i>
• Mitä "läheisillä ihmissuhteilla" sinusta tarkoitetaan?	subjektiivinen kokemus
22. Onko sinulla ihminen tai ihmisiä, joilta saat tarvittaessa tukea?	<i>"...huomaa, että nykyään on ja kiva sanoa, että kyllä saa tukea ja voi luottaa siihen..."</i>
• Mitä sinusta "tuen saaminen" tarkoittaa?	voi puhua, ei tarvitse tehdä mitään, voi olla vaikeaa pyytää apua
23. Onko sinulla ryhmä/ryhmiä, johon kuulut?	<i>"...ne ryhmät on aika silleen hölliä..."</i>
• Mitä "ryhmiä" voisi olla?	opiskeluun, harrastamiseen, työhön liittyvät ryhmät, kaveriporukat
• Mitä "kuuluminen" tässä kysymyksessä sinusta tarkoittaa?	jakaa saman kiinnostuksen kohteen
24. Pystytkö käyttämään puhelinta yhteydenpidossa toisten ihmisten kanssa?	<i>"...pystyn, jos ei tarvi soittaa..."</i>
• Mitä sinusta "yhteydenpito" on?	voi pitää viestein, muillakin välineillä, kun puhelimella, ei aikarajoja
• Keksitkö syytä sille, ettet pystyisi käyttämään puhelinta?	epävarmuus, että ei osaa puhua

Liite 3 Informantti B kognitiivisen haastattelun koontitaulukko

Haastatteluaineiston koonti, haastateltava B	Kysymysten vastaukset, ääneen ajattelu lainaukset B
ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN, henkilökohtaiset toiminnot	
1. Onko sinusta päivärytmi kunnossa?	<i>"...mietin lähinnä, että nukahdan ja herään, mitä aikaa pidän normaalina ja siihen kuuluu se, ettei herääminen ole ongelma..." (Haastateltava B)</i>
• Mitä sinusta "päivärytmi" tarkoittaa?	uni-valverytmi, säännöllinen päivän kulku
• Mitä sinusta "kunnossa" tarkoittaa?	ei ole ongelmaa
2. Pystytkö huolehtimaan henkilökohtaisesta hygieniastasi?	<i>"...mietin, onko mulla ongelmia, muistanko, haluanko tai koenko tärkeäksi pitää huolta omasta hygieniastani..."</i>
• Mitä sinusta "henkilökohtainen hygienia" tarkoittaa?	hampaiden pesu, suihkussa käynti, vaatteiden vaihto, käsien pesu, meikkaaminen
• Mitä sinusta "huolehtia" tässä tarkoittaa?	omanarvontunto ja jaksaminen vaikuttavat
3. Onko sinusta ruokavaliosi kunnossa?	<i>"...ensimmäisenä mietin sitä, onko mulla terveellinen ruokavalio..."</i>
• Mitä "ruokavalio" sinulle tarkoittaa?	kaikki mitä päivän aikana syö ja juo
• Mitä sinusta "kunnossa" tässä tarkoittaa?	terveellinen ruokavalio
Liikkuminen	
4. Pystytkö liikkumaan ilman apua?	<i>"...lähtisin ensimmäisenä miettimään, että tarvitsenko mä siihen jotain apuvälineitä, että pystyisin itsenäisesti liikkumaan..."</i>
• Mitä sinusta "liikkuminen" tässä tarkoittaa?	liikkuminen sisällä, asioiden hoito kaupungilla
• Mitä "apu" voisi sinusta olla?	apuväline, toinen ihminen
Yhteiskunnassa selviytyminen	
5. Pystytkö suunnittelemaan rahankäyttöäsi?	<i>"...tää henkilöityy kahteen asiaan; onko jotain spontaania, ostanko jotain, vaikka se maksais vähän liikaa, vai pystynkö myös säästämään..."</i>
• Miksi rahankäyttö sinusta pitäisi suunnitella?	"pahan päivän varalle", mahdollistaa isommat hankinnat ja matkat
• Mikä voisi sinusta olla esteenä em. suunnittelulle?	pienet palkat, hintojen nousu, psyykkiset ongelmat
6. Pystytkö käymään ostoksilla?	<i>"...tää liittyy mulla liikkumiseen ja kantamiseen, että onko sulla riittävän</i>

	<i>hyvä kunto... tai vaikka jos ihmisten ympärillä olo pelottaa..."</i>
• Voitko kuvitella, miksi et pystyisi?	fyysiset tai psyykkiset syyt
7. Pystytkö liikkumaan julkisilla kulkuvälineillä?	<i>"...liittyy pienemmässä määrin tohon liikkumiseen...mutta pystytkö suunnitteleen sen ja aikataulutus liittyy tähän..."</i>
• Mikä voisi olla syy siihen, ettet pysty?	fyysiset syyt, suunnitelmallisuuteen liittyvät ongelmat
8. Saatko viralliset asiat (esim. Kela, pankki jne.) hoidetuksi?	<i>"...tähän liittyy mun mielestä eniten tiedonhaun kyvyt, että vaikka et hoitaiskaan niitä kaikkia (viralliset asiat) sähköisesti, niin että löytää sen tiedon..."</i>
• Miksi uskot, että jotkut ihmiset eivät suoriudu näistä asioista?	mielenterveysongelmat
TUOTTAVUUS, Palkka-/palkaton työ	
9. Pystytkö tekemään palkka- tai palkatonta työtä?	<i>"...tää henkilöityy siihen, onko sulla työpaikka, joko jonkun näkönen palkaton tai palkallinen ja onko sulla ongelmia sen kanssa..."</i>
• Mitä sinusta "pystyä" tässä tarkoittaa?	työnteolle voi olla fyysisiä tai psyykkisiä esteitä
10. Saatko yleensä tehtyä asiat alusta loppuun saakka?	<i>"...mä lähtisin miettimään omaa to-do-listaani..."</i>
• Mitä "asioita" sinulle tulee mieleen?	isoja asioita, kuten tutkimustyö, pieniä, kuten siivous
• Miten ymmärrät "yleensä" sanan tässä kysymyksessä?	ei ole ongelmaa, vaikka pieniä asioita jäisi joskus tekemättä
11. Pystytkö keskittymään tehtäviin, joita teet?	<i>"...jos mä olen kuitenkin luonut itseleni semmosen rauhallisen mahdollisuuden tehdä, niin pystynkö oikeesti pitkäjännitteisesti myös tekemään..."</i>
• Mitä "tehtäviä" tämä sinusta voisi tarkoittaa?	kirjallisia tehtäviä
• Mitä "keskittyminen" sinusta tarkoittaa?	uppoutumista asian tekemiseen
12. Pystytkö suunnittelemaan arkeasi?	<i>"...mulle tulee mieleen aikataulutus ja sillasten asioiden listaaminen, ainakin päässäni, jotka tulis hoitaa..."</i>
• Mitä "suunnittelu" sinusta tarkoittaa?	listaaminen, aikatauluttaminen
• Mitä "arki" sinusta tässä tarkoittaa?	normaali päivä, suurin osaa viikoista, rutiinit
13. Pystytkö yleensä suoriutumaan eteesi tulevista ongelmista?	<i>"...aattelen sitä, kuinka hankalaksi mä koen sen, jos kaikki ei meekään, niin kuin ois pitänyt tai tekemääni suunnitelmaa täytyykin muuttaa..."</i>

• Mitä ”ongelmat” sinusta voisivat olla?	yksinkertaisimmillaan arkisia, bussi- vuoron peruuntuminen
Kodinhoito	
14. Pystytkö pesemään pyykkiä?	<i>”...tää on yksinkertaisuudessaan se, että tarvitsenko mä siihen apua vai oonko yksinkin kykenevä...”</i>
• Voitko kuvitella syitä sille, ettei pysty pesemään pyykkiä?	fyysiset tai aikatauluttamisen ongelmat
15. Pystytkö laittamaan ruokaa?	<i>”...ruuanlaitto voi yksinkertaisimmillaan olla voileivänteko, mutta että pystytkö tekeen kastiketta tai...”</i>
• Mikä voisi olla esteenä ruuanlaitollesi?	muistiongelmat, ei ole opetettu
16. Pystytkö siivoamaan kotiasi?	<i>”...yks on se, että fyysisesti pystyy...ehkä aika suuri osa on sitä priorisointia, että kokee tarpeeksi tärkeänä itelleen, että koti on siisti...”</i>
• Mitä sinusta ”siivous” merkitsee?	laittaa tavarat paikoilleen, pyyhkii pölyt, tiskaus, imurointi
• Mikä voisi olla esteenä siivoukselle?	asenne; ”naisten homma”, ei ole taitoja
17. Saatko tarvittaessa apua kotitöihin?	<i>”...se on ehkä lempeä muistuttelu...asioita on vaan mukavampi tehdä kaksin...ihan fyysinen, että mihin tarvii apua, niin saa...”</i>
• Mitä kotityöt sinusta tarkoittavat?	laittaa tavarat paikoilleen, pyyhkii pölyt, tiskaus, imurointi
VAPAA-AIKA, Hiljaiset ja aktiiviset harrastukset	
18. Onko sinulla rentoutumiskeinoja?	<i>”...lähtisin miettimään mitä se rentoutuminen on, ja että löytyykö mun elämästä sitä...”</i>
• Mitä sinusta ”rentoutumiskeinoilla” tarkoitetaan?	kotona rauhassa olo, kavereiden kanssa uloslähtö, saa nauraa ja nauttia olostaan
19. Onko sinulla mieluisaa tekemistä vapaa-ajallasi?	<i>”...lähtisin erottelemaan eka, mikä musta on mieluisaa...”</i>
• Kerro esimerkkejä tällaisesta ”tekemisestä”?	lautapelit, lukeminen
• Mitä sinusta ”vapaa-aika” on?	kaikki aika, kun ei ole töissä
20. Onko sinulla mahdollisuus harrastaa haluamiasi asioita?	<i>”...lähtisin miettimään mitä mun haluamat asiat on, ja onko mulla niihin mahdollisuus...”</i>
• Mitä sinusta ”harrastukset” ovat?	toistuvasti tehtävä asia, jota tekee mielellään, itsensä vuoksi
• Mitä esteitä harrastamiselle keksit?	fyysiset tai psyykkiset (fobiat) rajoitteet
Sosiaalinen toiminta	

21. Onko sinulla läheisiä ihmissuhteita?	<i>"...keitä mä pitäisin itselleni läheisinä ja osittain ajattelisin myöskin, että pitävätkö he mua läheisenä..."</i>
• Mitä "läheisillä ihmissuhteilla" sinusta tarkoitetaan?	vastavuoroisia ihmissuhteita
22. Onko sinulla ihminen tai ihmisiä, joilta saat tarvittaessa tukea?	<i>"...jos mä näiltä mun läheisiltä ihmisiltä pyytäisin apua, niin olisivatko he sellaisia, että sitä antaisivat..."</i>
• Mitä sinusta "tuen saaminen" tarkoittaa?	kuuntelua, neuvomista, tulee paikalle mihin vuorokauden aikaan tahansa
23. Onko sinulla ryhmä/ryhmiä, johon kuulut?	<i>"...lähinnä jotain harrastusryhmiä tulee ensimmäisenä mieleen..."</i>
• Mitä "ryhmiä" voisi olla?	harrastusryhmät, työkaverit, ystävät- ja kaveriporukat
• Mitä "kuuluminen" tässä kysymyksessä sinusta tarkoittaa?	halutaan tai hyväksytään osaksi ryhmää, saa tietoa, voi osallistua ja ilmaista mielipiteensä
24. Pystytkö käyttämään puhelinta yhteydenpidossa toisten ihmisten kanssa?	<i>"...tässä lähtisin liikkeelle ihan it-taidoista, että onko sulla ymmärtämystä käyttää kännykkää..."</i>
• Mitä sinusta "yhteydenpito" on?	pystyy lähettämään ja vastaanottamaan viestejä, on tavoitettavissa
• Keksitkö syytä sille, ettet pystyisi käyttämään puhelinta?	taitojen puute, vähävaraisuus, mielenterveysongelmat

1. Päivärytmi	2. Henkilökohtainen hygienia	3. Ruokavalio	4. Liikkuminen
Onko sinusta päivärytmiisi kunnossa?	Pystytkö huolehtimaan henkilökohtaisesta hygieniastasi?	Onko sinusta ruokavaliosi kunnossa?	Pystytkö liikkumaan ilman apua?
5. Raha-asiat	6. Ostoksilla käynti	7. Julkisten kulkuneuvojen käyttö	8. Virallisten asioiden hoitaminen
Pystytkö suunnittelemaan rahankäyttöäsi?	Pystytkö käymään ostoksilla?	Pystytkö liikkumaan julkisilla kulkuvälineillä?	Saatko viralliset (esim. Kela, pankki jne.) hoidetuksi?
9. Palkka-/palkaton työ	10. Asioiden hoitaminen alusta loppuun	11. Keskittyminen	12. Arjen suunnittelu
Pystytkö tekemään palkka- tai palkatonta työtä?	Saatko yleensä tehtyä asiat alusta loppuun saakka?	Pystytkö keskittymään tehtäviin, joita teet?	Pystytkö suunnittelemaan arkeasi?
13. Ongelmista selviytyminen	14. Pyykinpesu	15. Ruuanlaitto	16. Siivous
Pystytkö yleensä suorittamaan eteesi tulevia ongelmia?	Pystytkö pesemään pyykkiä?	Pystytkö laittamaan ruokaa?	Pystytkö siivoamaan kotiasi?
17. Avun saanti kotitöihin	18. Rentoutuminen	19. Mielekäs vapaa-aika	20. Harrastusmahdollisuudet
Saatko tarvittaessa apua kotitöihin?	Onko sinulla rentoutumiskeinoja?	Onko sinulla mieluisaa tekemistä vapaa-aikailasi?	Onko sinulla mahdollisuus harrastaa haluitasi asioita?

21. Läheiset ihmissuhteet	22. Tuki	23. Ryhmiin kuuluminen	24. Yhteydenpito puhelimitse
Onko sinulla läheisiä ihmissuhteita?	Onko sinulla ihminen tai ihmisiä, joilta saat tarvittaessa tukea?	Onko sinulla ryhmä/ryhmiä, johon kuulut?	Pystytkö käyttämään puhelinta yhteydenpidossa toisten ihmisten kanssa?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Arvioi, onko sinulla vaikeuksia kyseisessä mainituilla alueilla ja merkitse viiva sopivan kohtaan kutakin jonoa. Merkitse lisäksi toivosiakin muutoksia kyseiseen asiaan sinulla mahdollisesti rajoittamalla sopiva kohta.



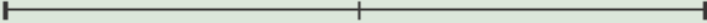




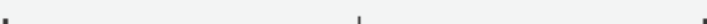
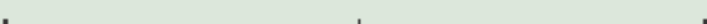
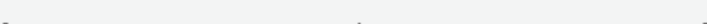
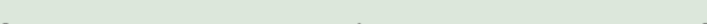
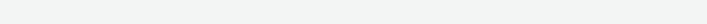
Päivämäärä: _____

Nimi:	Tässä asiassa minulla...		Toivoin tällain muutosta	
	 ... on runsaasti vaikeuksia	 ... ei ole lainkaan vaikeuksia	kyllä	ei
1. Päivärytmi			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Henkilökohtainen hygienia			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ruokavalio			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Liikkuminen			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Raha-asiat			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ostoksilla käynti			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Julkisten kulkuneuvojen käyttö			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Virallisten asioiden hoito			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Palkka tai palkaton työ			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Asioiden hoitaminen alusta loppuun			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Keskittyminen			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Arjen suunnittelu			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ongelmista selviytyminen			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Pyykinpesu			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Arvioi, onko sinulla vaikeuksia kysymyskortissa mainitulla alueella ja merkitse viiva sopivaan kohtaan kutakin janaa. Merkitse lisäksi, toivoisitko muutosta kyseiseen asiaan omalla kohdallasi rastittamalla sopiva kohta.

Päivämäärä: _____

Nimi:	<p style="text-align: center;">Tässä asiassa minulla...</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  ... on runsaasti vaikeuksia </div> <div style="text-align: center;">  ... ei ole lainkaan vaikeuksia </div> </div>	<p style="text-align: center;">Toivoisin tähän muutosta</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> kyllä ei </div>
15. Ruuanlaitto	<div style="text-align: center;">  </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div>
16. Siivous	<div style="text-align: center;">  </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div>
17. Avun saanti kotitöihin	<div style="text-align: center;">  </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div>
18. Rentoutuminen	<div style="text-align: center;">  </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div>
19. Mielekäs vapaa-aika	<div style="text-align: center;">  </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div>
20. Mahdollisuus harrastaa	<div style="text-align: center;">  </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div>
21. Läheiset ihmissuhteet	<div style="text-align: center;">  </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div>
22. Tuki	<div style="text-align: center;">  </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div>
23. Ryhmiin kuuluminen	<div style="text-align: center;">  </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div>
24. Yhteydenpito puhelimitse	<div style="text-align: center;">  </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div>
Tärkein tavoitteeni kuntoutumisessa		
Palautteeni pelistä		